ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№3 (269) ФЕВРАЛЬ 2013



ПИСЬМО В НОМЕР

Хорошо в зимнем лесу!

Некоторые люди всю зиму сидят дома – скучают, толстеют и, конечно, болеют. Холодно, мол, да темно. Что на улице сейчас делать? Да, в городе иногда неделями солнца не увидишь. А на природе-то какая красота! В городских парках тоже можно хорошо погулять. Но мне больше всего нравится сесть на электричку и выйти в ближайшем пригороде. Есть уже свои излюбленные места. И, похоже, не я одна повадилась, потому что от станции протоптано много тропинок. Так что каждый выходной одеваюсь потеплее, беру с собой термос, бутерброды и отправляюсь любоваться заснеженными елями, вековыми соснами. Заодно собираю свежую хвою для целебного чая. Уже сейчас на кончиках ветвей есть небольшие смолистые почки – отличное противовоспалительное, витаминное, общеукрепляющее средство. Да и свежий морозный воздух и зимнее солнце укрепляют иммунитет. А еще поднимают настроение маленькие лесные обитатели. В основном птицы. Но если повезет, то можно увидеть и белочку. Синицы, воробьи совсем ручные. Им сейчас холодно и голодно. Хорошо, если где-то еще осталась на деревьях рябина, калина… Я всегда беру из дома угощение для птиц. Покормите их и вы, если встретите! Тогда сама природа вознаградит вас крепким здоровьем и людской добротой.

Качалова М.В., г. Москва

ЦИТАТА

Делайте добро, улыбайтесь чаще, желайте другим здоровья и всего хорошего! Тогда на душе будет тепло.

Чечкина В.Б., Краснодарский край

Что есть, чтобы прожить 100 лет?



стр. 20



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам о нашей старой доброй традиции. Все активные читатели «Лечебных писем» получают подарок – бесплатную подписку на полгода на любимую газету. Как стать активным читателем? Очень просто. Достаточно написать в редакцию хотя бы одно письмо с рецептом, советом по лечению, интересной историей о том, как вам удается поддерживать здоровье. И такое письмо должно быть опубликовано. Как мы уже писали, все интересные и полезные письма обязательно будут напечатаны. Из них и состоит наша газета. Поэтому возможность получить подарок есть у каждого из вас!

Первое полугодие 2013 года началось в январе. И если ваше письмо было опубликовано в «Лечебных письмах» в 2012 году с 1 по 12 номер, то бесплатная газета уже должна быть в почтовом ящике. Но, конечно, при условии, что адрес указан полный и точный. Как и ваши фамилия, имя, отчество. Ведь подписка – это денежный документ. Чтобы наши специалисты могли его оформить, им нужны все перечисленные сведения о вас. Поэтому, если вы еще не получили заслуженный подарок, позвоните по телефону горячей линии, который указан в конце каждого номера, или напишите нам. Мы оформим для вас подарочную подписку.

Вообще, очень жаль, что не все читатели пишут свои адреса, телефоны. Некоторые указывают их только для редакции. А ведь это замечательная возможность расширить круг общения, найти новых друзей, единомышленников! Иногда не стоит бояться быть более открытыми, сделать шаг навстречу людям. Конечно, среди них могут оказаться не только доброжелатели. Но такие при желании найдут вас и без нашей газеты. Все-таки добрых людей больше, и вместе они становятся намного сильнее. Поэтому пишите нам и друг другу, общайтесь, дружите и будьте всегда здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **25 ФЕВРАЛЯ**.

Спасибо всем читателям и работникам газеты! Мою просьбу «Кандидоз во рту» о помощи в лечении опубликовали в №20 за прошлый год. Сколько добрых людей на свете! Даже не ожидала, что получу столько писем со всех концов страны. Были письма с рецептами, советами или просто словами сочувствия. Я, конечно, ответила, кому смогла. Но приходили еще письма без обратных адресов, фамилий – люди просто присылали рецепты. Еще почтовые карточки без адресов (4 штуки). А Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга прислал огромный конверт с рецептами. Там все описано подробно. Не знаю, как только дошло такое письмо! Выражаю огромную благодарность Букареву Ю.В., Добровольской М.Н., семье Юровых, Карповой Н., Козымаевой Н.С., Лысмановой Г.Н., Ганиса М.И., Пасечнюк П.Ст., Переводовой В.Л., Игнатьевой С.И., Прозоровой Т.Н., Богунову Н.И., Филюшкиной Л.А., Нестеренко В.В., Поповой О.В., Фокиной Л.А., Сухачевой Л.Н., Леконцева Ю.А., Бесаевой М.Г., Коростовой Р.Ф., Зоевой Н.Е., Таран В.И., Савинковой Л.Г., Ельницкой М.М., Вечерней О.Ф., Шостак Т.И., Иванюк И.А., Надыхта З.И., Волковой В., Внукову А.Ст., Узунову С., Нелли из Московской области и тем, кто не указал имен, фамилий, адресов. Вроде бы никого не пропустила.

У меня уже есть улучшения. Думаю, что скоро поправлюсь и тогда подробно напишу в газету, как я вылечилась от этого кандидоза. Всем, всем сердечное спасибо, мои дорогие! Здоровья вам, благополучия, счастья!

Адрес: Гиляловой Светлане Сергеевне, 117321, г. Москва, ул. Островитянова, д. 22, корп. 2, кв. 43

Добрые люди откликнулись на мою беду. Благодарю вас за то, что напечатали мое письмо о помощи по поводу синдрома беспокойных ног! Вы знаете, до этого думала, что сейчас люди озабочены только деньгами, а беда других никого не интересует. Но я глубоко ошибалась. Когда стали приходить письма с советами, рецептами, рыдала от радости над каждым письмом. А после прочтения благодарила и просила Господа, чтобы он дал этим людям здоровья и всего самого доброго! Мне писали из разных уголков нашей страны – из городов Бийска, Подольска, Лугового, Краснодара, Азова, Ульяновска, Саранска, Екатеринбурга, Омска. Даже из Винницы (Украина). Большое спасибо Ульянченко Е.Н., Лазуткиной З.С., Клочковой В.П., Даниличевой А.М., Отлетаевой Р.Г., Людмиле из Екатеринбурга, Денисенко В.П., Луговой В.П., Найчуковой С.И., Самчук Л.Т., Зилевой Н.Ф., Светлане Ивановне. Простите меня, что не всех написала и не смогла каждому ответить. Дорогие мои, милые люди, благодарю вас за все советы, рецепты. Низко вам кланяюсь. Храни вас Господь! Я человек верующий, хожу в христианскую православную церковь. И очень рада, что есть такая газета. Благодаря «Лечебным письмам» добрые люди стараются помочь друг другу.

Адрес: Самсоновой Л.И., 346633, Ростовская обл., Семикаракорский р-н, ст. Кочетовская, ул. Горького, 84

Мои письма «Умейте радоваться жизни» и «Чтобы помнили люди тебя» напечатали в номерах 18 и 20 нашей газеты. После этого я получила много откликов от читателей. Каждому, к сожалению, ответить не смогла. Конверты дорогие, а на мою пенсию в 5504 рубля не разбежишься. Поэтому прошу поблагодарить через газету всех людей, приславших свои теплые отзывы.

Желаю вам крепкого здоровья, благополучия, долголетия и всех вас люблю! Храни вас Бог!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18



ИСКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ!

Друзья моей любимой газеты знают, как быть здоровыми! Но даже в «Лечебных письмах» иногда вижу такие вопросы: «Как обуздать аппетит, чтобы избавиться от избыточного веса?» Да, лишние килограммы становятся причиной многих болезней.

После 45 лет я стала стремительно набирать вес. За какой-то месяц – почти 4 кг! Потом еще 3... Честно говоря, испугалась, и не только из-за внешности. Почти сразу же появилась одышка, когда поднималась по лестнице или бежала на автобус. Начались хронические головные боли. Раньше голова болела только после стресса, примерно раз в год. Хорошо помогали сон, свежий воздух. Но тут не действовали даже обезболивающие таблетки. Пришлось пойти в поликлинику. Терапевт сказала, что у меня гипертония. Мол, ничего особенного, в таком возрасте она у многих начинается. Еще и посмеялась надо мной: «Считаете, что вы толстая?» Не толстая, но за каких-то 3 месяца окончательно «выросла» из своего 46-го размера одежды и перешла на 50-й. Эндокринолог ничего не нашел. А общее состояние все ухудшалось. Прошло полгода – и появились новые диагнозы: аритмия, варикоз. Как снежный ком! К счастью, встретила свою давнюю подругу. Мы не виделись почти год, и она очень удивилась, глядя на меня. Сказала, что если процесс не остановить прямо сейчас, он выйдет из-под контроля. Посоветовала для начала исключить из рациона всего 2 продукта – дрожжевой хлеб и рафинированный сахар. Было трудно, но я заменила хлеб с дрожжами и многочисленными искусственными добавками на постные хлебцы. Лишь иногда позволяла себе кусочек ржаного – в нем все-таки витамины. Всю магазинную выпечку и сахарный песок решительно вычеркнула из списка покупок. Хотя раньше очень любила сладости, сдобу. Лучше уж съесть раз в неделю немного домашнего печенья, чем каждый день – по 3 куска хлеба, сдобу, сахар внакладку. Купила себе баночку хорошего меда. А крепкий сладкий чай или кофе – лишь средства скорой помощи при некоторых состояниях. Сахара и так достаточно в наших продуктах. Пусть мед дорогой, но вы же не будете есть его бочками. Баночки хватит надолго. Только не пользуйтесь искусственными заменителями сахара! Они вредны для почек, печени. Даже диабетикам не стоит ими увлекаться.

Прошло 2 года. У меня 48-й размер одежды, давление практически в норме, вены не беспокоят. Вес иногда немного колеблется (плюс-минус 2 кг), но удается держать его под контролем.

Советую всем, кому за 50, исключить из рациона хотя бы 2 вредных продукта. Просто замените их полезными. Уже через пару месяцев вы почувствуете, что организм привык к хорошему! Тогда гипертония, диабет, варикоз и многие другие недуги обойдут вас стороной.

Сурикова М.В., г. Москва

ПРИРОДА ПОЗАБОТИЛАСЬ О НАС

У каждого из нас есть своя внутренняя аптека. И когда мы заболеваем, неосознанно пускаем ее в ход. Поэтому и случаются чудеса исцеления. Но только если организму не мешать, а помогать.

Верю, что бывают такие чудеса, как самоисцеление от рака, волчанки, тяжелого артрита и других якобы неизлечимых заболеваний. Процесс таинственный и, на первый взгляд, непредсказуемый. Но все же мы можем сделать его управляемым.

Все мы сами строим собственное тело. Только представьте: с каждым вдохом и выдохом в организме разрушается 5 триллионов красных кровяных клеток – эритроцитов! И столько же образуется новых. В каждой такой клетке 280 миллионов молекул гемоглобина. Я прочитала об этом, когда мне поставили диагноз анемия. Почему-то стало уже не так страшно из-за того, что гемоглобин слишком низкий. Ведь если природа наделила организм такими чудесными способностями, значит, она позаботилась и обо мне. Соблюдая назначенную диету, принимая лекарства, я представляла, как с каждым стаканом сока, с каждым дачным яблочком у меня образуются новые кровяные клетки.

Каждую секунду мы рождаемся заново и каждую секунду умираем. Расстаемся с малой частичкой своего тела и получаем взамен новую. А как именно мы будем строить свое тело, зависит от нас самих. Это большой труд!

Сейчас много говорят о почти безграничных способностях к самоисцелению. В нашей газете тоже писали о нем. И я верю в свою внутреннюю аптеку, надеюсь на нее. В ней есть все лекарства от любых болезней. Вот что мне еще удалось узнать интересного. По сигналу, поступающему из нервной системы, любой из нас способен вырабатывать вещества, снимающие боль не хуже сильных таблеток. Мы можем сами погружать себя в сон без всяких снотворных, к которым возникает привыкание и от которых бывают вредные побочные эффекты. В организме и так вырабатываются все нужные вещества. Но, чтобы управлять такими процессами, надо учиться контролировать свои мысли, эмоции. Почти в каждом номере «Лечебных писем» рассказывается о том, как это важно. Но не все понимают, почему. Приведу пример. Раньше, как только я заболевала, на душе становилось спокойнее. Все равно ведь уже ничего не поделаешь – сложные проблемы не решишь, когда болеешь. Поймав себя на таких мыслях, решила делать все наоборот. Душевное равновесие – на первом месте! То есть я начала внушать себе, что могу справиться с любой проблемой, что есть выход даже из самых сложных жизненных ситуаций. И болеть стала намного меньше. Мне помогли аффирмации, полезные книги и наша газета.

Так что не надо жаловаться на то, что жизнь слишком сложная. Она всегда была такой. Для душевного равновесия и здоровья в целом важно лишь то, как мы сами относимся к разным ее проявлениям. Лучше поискать причины болезней в самих себе и попытаться их устранить.

Кейлина В.Н., г. Бердск



ЩИТОВИДКА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ХОЛОДА

Не знала, что в поддержании нормальной температуры тела такую большую роль играет щитовидная железа. Если нарушается выработка ее гормонов, то в холода мы сильно мерзнем. Сама с этим столкнулась.

В конце осени прошла обследование у эндокринолога. Обращалась по другому поводу, но обнаружилось, что у меня проблемы с щитовидкой, значительный недостаток йода. Из-за этого и зябла, даже в теплой одежде. Кроме того, были сильные перепады настроения. Даже сама мысль о приближающейся зиме вгоняла меня в депрессию. Когда прошла назначенное лечение, неприятные симптомы исчезли. А главное – оказала помощь своей щитовидке благодаря народным средствам. И еще узнала о важности такой небольшой железы для нормальной терморегуляции.

В холода щитовидка производит больше гормона тироксина. Он ускоряет обмен веществ в организме, поэтому разогревает его. Но чтобы гормон вырабатывался в достаточных количествах, необходим йод. При его дефиците, даже если железа работает на износ, тироксина образуется мало. Потому и тело остывает, а мы начинаем набирать вес.

- Чтобы защититься от холодов, надо обеспечить организм йодом. Один из лучших его источников – морская капуста. И вообще, желательно есть больше морепродуктов.
- Помогают нормальной работе щитовидки и растения-адаптогены – женьшень, элеутерококк, левзея. Я принимала одно из них по 10 капель в день на 0,5 стакана воды в течение месяца. Такой курс надо проходить хотя бы дважды за холодный сезон: раз – в его начале, второй – ближе к весне.

Когда щитовидка работает хорошо, не мерзнут руки и ноги, проходит сонливость. И от традиционной зимней депрессии не останется следа.

Хорошилова В.Д., Костромская обл., г. Буй

ПОМОГИТЕ ПЕЧЕНИ

На смену времен года реагируют все органы тела, в том числе и печень. Зимой с ней может случиться такая неприятность, как застой желчи. Но избежать его можно.

Печень устроена так, что в холода она вырабатывает больше желчи, чем летом. Это нужно для того, чтобы легче перерабатывать более тяжелую зимнюю пищу. Кроме того, с выработкой желчи увеличивается и температура важнейшего органа. А значит, лучше согревается все тело. Причем так запрограммировано на генетическом уровне. Изменения в работе печени и желчного пузыря происходят независимо от наших сиюминутных предпочтений в диете.

Желчь в первую очередь расщепляет жиры. Как только мы съедаем немного масла, кусочек сыра или жирной рыбы, желчный пузырь, накапливающий желчь, сразу же выбрасывает ее. И если мы решаем по каким-то причинам вообще отказаться от жиров, желчь остается неизрасходованной. Застаиваясь в желчном пузыре, она может привести к его воспалению. Начинает страдать и печень. Отсюда горечь во рту, слабость, неприятные ощущения в животе и расстройства пищеварения. Кроме того, образуются камни, которые потом могут забить тонкие желчные протоки. Конечно, перечисленные недуги могут возникнуть и по другим причинам. Например, из-за бактерий или вирусов, нарушений обмена веществ. Но, по крайней мере, хотя бы сезонный риск застоя желчи мы можем снизить.

- Надо оставить безжировые диеты на лето. А зимой в рационе обязательно должны быть жиры. Это не значит, что следует перегружать себя сливочным маслом и жирным мясом. Но в небольших количествах надо есть жиры с каждым приемом пищи. Они, кстати, универсальный источник энергии, которая так нужна в холода.
- Способствует застою желчи и гиподинамия. Необходимо обязательно двигаться – больше гулять, не забывать про простейшую гимнастику.
- Если нет камней и других серьезных заболеваний, можно принимать желчегонные травы. Например, кукурузные рыльца или бессмертник.

Напоследок хотелось бы написать еще вот о чем. Если появились боли, совсем пропал аппетит, то лучше не рисковать. Прежде чем займетесь самолечением, пройдите обследование. Наши печень и желчный пузырь – очень деликатные органы, и шутить с ними нельзя. Симптомы, похожие на обычный застой желчи, могут сигнализировать и о более серьезных заболеваниях.

Прокопова В.Д., г. Ярославль

КАК НЕ УПАСТЬ НА СКОЛЬЗКОЙ ДОРОГЕ

В любую оттепель наши улицы превращаются в сплошной гололед. Далеко не все из них посыпают песком и солью.

В такие дни меня очень выручают обычные лыжные палки.

В «Лечебных письмах» не раз писали о пользе финской ходьбы. Люди даже летом гуляют с двумя лыжными палками. Тренируются не только ноги, но и грудная клетка, и руки, и сердце. Вот и я пару лет назад занялась такой полезной физкультурой.

Мы с подругами гуляем так в ближайшем парке. Сейчас уже никто над этим не смеется – спасибо за



публикации в прессе и передачи на телевидении! Действительно, после таких прогулок чувствуешь себя еще лучше, чем после обычной ходьбы.

Так вот, зимой, когда дороги покрыты льдом, лыжные палки незаменимы. И дело не только в тренировке с пользой для здоровья. Речь идет уже об элементарной безопасности. Ведь для пожилого человека даже в магазин сходить в гололед – настоящий подвиг.

Надо либо балансировать, как фигуристы, либо держаться за стенку ближайшего дома. Палки же помогают преодолеть самые скользкие участки без постоянного опасения свалиться. И вместо сумки я стала носить за спиной рюкзак, чтобы руки были свободными, а тело – устойчивее.

Может, со стороны смотрится странно, когда женщина идет по городской улице с лыжными палками. Но я не обращаю ни на кого внимания. Главное – пережить время гололеда без падений.

Некрасова Таисия Николаевна, г. Архангельск

ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОИ ПРОТИВ ЦИСТИТА

Поделюсь несколькими рецептами из семейной аптечки. Они помогают справиться с циститом, а еще хорошо действуют на почки.

Каждое из снадобий надо принимать по неделе, причем ежедневно. Вся профилактика занимает месяц. Зато потом ни в холода, ни в капризную весеннюю погоду проблем с почками и мочевым пузырем не возникнет. Только учтите, что сами по себе такие снадобья цистит не излечат. Но даже если болезнь уже началась, помогут быстрее с ней справиться.

- Измельченные иголки можжевельника (5 ст. л.), луковую шелуху (3 ст. л.), измельченные плоды шиповника (2 ст. л.) залить 1,5 л воды. Прокипятить на водяной бане 10 минут. Потом настоять ночь, процедить и выпить в течение дня.
- Залить стаканом горячей воды 1 ст. л. измельченных листьев толокнянки и держать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить. Полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до стакана. Принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.
- С вечера залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. тертой моркови. Пить настой горячим по стакану 3 раза в день.
- Взять 5-6 ст. л. измельченных листьев черной смородины. Залить 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Принимать по 1 стакану 5-6 раз в день.

Крылова Т.П., Мурманская обл., г. Апатиты

ЛИМОН И СВЕКЛА ОТ АНГИНЫ

Так давно у меня не было ангины, что, когда сильно заболело горло и поднялась температура, я растерялась. А когда заметила, что на миндалинах налет, то взяла себя в руки и принялась лечиться.

Попросила маму протереть через мясорубку лимон вместе с кожурой и смешать в равных частях с сахаром. 4-5 раза в день по 1 ст. л. принимала смесь, рассасывая ее во рту.

После этого в горле боль уменьшалась, а температура падала. Лимон действовал и как противопростудное средство, хорошо влиял на иммунитет, а также он убивал во рту и горле микробы, которые и явились причиной ангины.

Конечно, приходилось очень много пить – я использовала чай с медом, травяные противовоспалительные чаи на основе зверобоя и ромашки и т. д.

Не обошлось и без полосканий. Мама взяла свеклу, срезала с нее конец, тщательно помыла овощ, срезала тонкий слой кожуры и протерла на терке. Переложила массу в кастрюльку и залила кипятком так, чтобы покрыть всю свеклу. Накрыла крышкой и дала постоять несколько часов. Затем она пропустила смесь через мелкое сито и получилось отличное средство для полосканий.

Я полоскала горло сначала по 6 раз в день, а потом перешла на 3-4 раза. Лечилась до победного конца – пока температура полностью не спала, горло не очистилось и не перестало болеть.

Щукина Марина Валентиновна, г. Устро-Каменогорск

ТРИ СРЕДСТВА ОТ ПОТЕРИ ГОЛОСА

В моей работе очень важен четкий голос. Большую часть времени приходится общаться с клиентами по телефону. Поэтому, если из-за морозов развивается ларингит, лечить его начинаю как можно скорее.

Не могу позволить себе разговаривать с людьми охрипшим голосом. Поэтому обязательно беру для лечения 2-3 дня больничного. Начальство идет навстречу. Понимает, что от того, как я подам информацию, зависит успех работы всей компании. При ларингите же, когда начинает сипнуть голос, напрягать горло, связки очень вредно. Чтобы восстановление прошло как можно быстрее, необходимо взять тайм-аут.

Поделюсь тремя рецептами, которые очень хорошо помогают мне быстро восстановить голос и избавиться от воспаления.

- Три раза в день делаю ингаляцию над целебным паром. Для этого в кастрюлю, над которой дышу, кладу по 1 ч. л. соды, мелиссы и шалфея. Заливаю все крутым кипятком из чайника, перемешиваю, закрываю крышкой. Через 5-7 минут, когда вода немного остынет (чтобы не обжечь горло горячим паром), добавляю в нее 10 капель настойки прополиса. Накрываюсь полотенцем и дышу над паром ртом. Продолжительность – 5 минут, не больше.
- Каждый час съедаю по 1 ч. л. луково-медовой смеси. Натираю лук так, чтобы получился 1 стакан кашицы. Заливаю ее 1/4 стакана яблочного уксуса, немного настаиваю и отжимаю через сложенную в несколько слоев марлю. Получившуюся жидкость смешиваю с 1 стаканом меда.
- Делаю настой для орошения горла. Смешиваю в равных частях цветки малины и донника, семена льна. Все растения покупаю в аптеке. Заливаю 1 ч. л. сбора стаканом кипятка, настаиваю час и процеживаю. Затем наливаю получившуюся жидкость в пульверизатор и каждые полчаса опрыскиваю горло. Целебный настой стекает по стенкам глотки, смягчая ее слизистую и связки, одновременно снимая воспаление.

Благодаря этим рецептам мне удается достаточно быстро справиться с ларингитом и вернуться к любимой работе.

Андроникова Г.Л., г. Пермь

НЕ ТОЛЬКО ТАБЛЕТКИ ЛЕЧАТ

Это случилось несколько лет тому назад. Ранним утром я шел на работу и возле станции метро увидел пожилую женщину, сидящую на деревянном ящике у тротуара.

Рядом с ней – цветок с пожухлыми листьями. Видно, нелегко жилось бедолаге у больной бабушки. Цветок-то невзрачный, но запах… Я застыл на месте как вкопанный. Не мог вспомнить, не мог понять, что напоминает мне цветок. Особенно запах. Спрашиваю:

– Продаете цветок?

– Да вот, до пенсии еще три дня, а… Хотя бы полбуханки хлеба купить.

– А как называется? – спрашиваю.

– Герань.

Название и запах слились воедино, и воспоминания унесли меня далеко-далеко в безрадостное детство. Война, все для фронта. Моя мама осталась с тремя детьми мал мала меньше. Вспомнились морозы, рисовавшие на окнах такие узоры, что хоть на лыжах катайся. Жуткий холод на улице, а в комнате чуть теплее. Мы трое, как котята, тесно прижавшись друг к другу, сидим на печке-лежанке – единственном теплом месте во всем доме. А на подоконнике цветок. Да, да! Он так и назывался – герань.



Когда мы болели, мама лечила нас листочками герани. Выжили. Помню, как у старшего брата по всему телу пошли чирьи. Мама поручила нам наломать веток ольхи, ели, вербы, еще какого-то дерева. Сама сорвала веточки герани и устроила баню в котле, попарила брата. Через несколько дней все прошло. Мы радовались: «Вот ты какой красавец стал!»

Да что говорить… Будучи уже взрослым мужчиной, я приезжал в отпуск в деревню, и обязательно у меня болел желудок от свежего коровьего молока. Собираюсь ехать в райцентр в поликлинику, а мама и говорит: «Подожди, сынок. Я тебя сейчас вылечу». Зимой где-то в сене находила колосья овса, делала с ними отвар, и через день-два я был уже здоров. Кажется, не обходилось и без герани.

Тот цветок я у бабушки купил. Возвращаюсь вечером с работы, а она все сидит с геранью…

Принес цветок домой, сменил землю, полил чистой водой, подкормил. Расцвел во все окно! Точно не скажу, но не менее десяти цветочков появилось. Все казалось, что они смотрят на меня.

Часто вспоминаю свою маму и рассказываю детям, что не только таблетки лечат, но и цветы, травы. Среди них – герань.

Адрес: Дьяченко Б.Д., 115583, г. Москва, ул. Воронежская, д. 26, корп. 3, кв. 187

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!

Всем хочется жить долго и счастливо. Главное для этого – настроиться на правильные, хорошие мысли.

Надо учиться не завидовать другим, не злиться на окружающих и не нервничать по мелочам. Любые негативные эмоции отнимают жизненные силы, провоцируют возникновение новых болезней. Каждый человек может изменить себя и отношение к жизни. Так он принесет пользу своему здоровью.

Я вот болею с детства, инвалид 1-й группы. Больные ноги, миопатия, еле-еле хожу с двумя палками. Очень ограничена в движении, поэтому больше сижу дома. Но у меня немало друзей по переписке. Есть и подруги, которые помогают. Пенсия мизерная (6500 руб.) и много жилищных проблем, но это мелочи. Было бы здоровье – вот что главное! Читаю газеты, журналы, разгадываю кроссворды. Хоть и нет ноутбука – не беда. Есть сотовый телефон, с которого могу позвонить или отправить СМС – тоже общение. Делайте добро, улыбайтесь чаще, желайте другим здоровья и всего хорошего! Тогда на душе будет тепло и люди порадуются за вас. Желаю всем здоровья и благополучия!

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

СИЛА ВОЛИ ПЛЮС ХАРАКТЕР

Напишу вам о своей беде и о том, как я с ней справляюсь. Потому что хочу помочь людям, которые в такой же ситуации.

Итак, минувшим летом у меня появились боли в тазобедренном суставе. А 17 октября я поехала на рейсовом автобусе в город по делам. Город от нас в 40 км. Пришлось много ходить, и домой вернулась с трудом. Купила обезболивающие таблетки. Целую неделю, превозмогая боль, передвигалась по квартире с тростью. Так получилось, что из-за той трости я и упала. Сама поднялась. Но соседи вызвали скорую. Мой чудесный доктор посмотрела на нос, ноги, руки и переломов не заметила. Но мало ли отчего болит сустав! Посоветовала сделать рентген.

Повез меня внук в город, а там врачи «обрадовали». Вот диагноз: консолидированный перелом без смещения шейки левой бедренной кости. На снимке видно, что кость уже начала срастаться. То есть несколько месяцев я ходила с переломом, не зная этого. Травматолог и говорит: «Вы – феномен. Был у меня один такой пациент с переломом, который сам себя обслуживал. А теперь вот и вы – второй случай за всю мою практику. Такие люди лежат на спине по полгода. За ними нужен уход. А потом они заново учатся ходить».



Назначили мне компрессы, посоветовали купить мази. Но разве это лечение? Приехала домой, села и составила план. Благодарю людей, которые пишут в такие газеты свои рецепты! Что бы я без них делала! Сейчас получаю высшее образование по нашему изданию. А лечение подобрала для себя такое.

Достала хорошее мумие. Пила курсами: 10 дней принимаю – 5 дней перерыв. Прошла 3 курса. Мумие необходимо для сращения костей. Утром натощак съедала 1 ч. л. сухого желатина и запивала апельсиновым соком. И так – 40 дней. Хорошо вымыла 20 штук куриных яичек. Сложила их в 3-литровую банку. Через соковыжималку выжала сок из 12 лимонов и залила яички. Настаивала 20 дней. По истечении этого времени выбрала и выбросила яйца. Все процедила и долила 0,5 л коньяка. Пила по 1 ст. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Прямо-таки разорилась на этих цитрусовых, но они того стоят! Еще массирую больное место пихтовым маслом. И с переломом шейки бедра веду обыкновенный образ жизни. Ведь несколько месяцев я о нем вообще не знала – болит и болит, привыкла. А теперь, когда узнала, изменилось только то, что стала лечиться и немного ограничила себя в движениях. Передвигаюсь аккуратнее.

Живу я одна в квартире. У меня чистота и порядок. Все сама мою, стираю, убираю, готовлю обед. Еще и с внуком-пятиклассником занимаюсь, и его накормить надо. Только вот не хожу сейчас в магазин. Все, что нужно, мне приносят дочь и внук. Еще у меня очень хорошие соседи. Среди них замечательная женщина – Ковтунова Валентина Иосифовна. Ей 81 год, но она энергичная, добрая, всегда придет на помощь. И если мне что-то нужно, она тоже может принести. Спасибо всем!

Теперь напишу, что преобладает в моем рационе. Часто варю холодец из говяжьей ножки. Постоянно у меня творог, сыр, жирные сорта рыбы.

Задаю себе вопрос, почему при такой серьезной травме я все-таки подвижна. Во-первых, конечно, благодарю Бога за то, что наделил меня силой воли. Ведь возраст уже серьезный, да и вес (я не из худышек). И вот пришла к выводу: все потому, что я постоянно делаю какие-то настойки, мази, растирки и пользуюсь ими. Например, осенью выбрала косточки из 2 кг слив, сложила их в банку (1,5 л), добавила 3 крупных горьких перца, измельчила большой лист каланхоэ и еще долила водки. В данный момент такая растирка мне и пригодилась. Еще у меня хороший иммунитет. Но боль все-таки дает о себе знать.

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Тел. (дом.) 8-8453-77-09-12

ДОБРО НЕ ТРЕБУЕТ НАГРАД

Мать известного певца Иосифа Кобзона говорила: «Сынок, всегда делай человеку добро, и жизнь тебя отблагодарит. Не тот человек, а сама жизнь». Я тоже так думаю. Мои дети, внуки делают много добрых дел. И мы с мужем гордимся ими. В народе говорят: «Делай добрые дела, пока ноги носят да добрые люди просят».

На земле происходила и происходит вечная борьба добра и зла. В мире все закономерно: зло, излученное тобой, к тебе вернется непременно. И сейчас в нашей стране много проблем. О них мы слышим с утра до вечера с экрана телевизора, читаем в прессе.

Я очень благодарна нашей газете за то, что все чаще и чаще в ней пишут о доброте. Например, в №14 за 2012 год Марфов Виктор Станиславович из Костромы в письме «Не будем черствыми» призывает нас: «Давайте на собственном примере показывать другим, что нельзя в наше время быть черствыми. Только поддерживая друг друга и сохраняя человечность, мы можем оставаться здоровым народом». Очень поучительное письмо.

А в №24 за прошлый год даже 2 письма на тему доброты: «Пожелайте людям добра» от Сергеева П.В. из Санкт-Петербурга и «Счастье, когда светит солнце» от Киреевой А.И. из Крымска. Алина Ильинична рассказала о страшном наводнении, о помощи людей. И о молодых волонтерах – юношах и девушках, которые по колено в грязи работали сутками не покладая рук. «Беда словно высветила людей», – пишет Алина Ильинична.

Мы часто ругаем молодежь за внешний вид, черствость, плохие поступки. Но это единичные случаи. Однажды в метро я попросила молодую девушку, играющую с телефоном, уступить место пожилой женщине с тяжелыми сумками. На что девушка, поглядев на нас с пренебрежением, ответила: «Много развелось тут пенсионеров». И продолжала играть. Место уступил пожилой мужчина…

Поэт Сергей Михалков в своей книге воспоминаний писал, что все начинается с детства. Именно в детстве сеются зерна добра. Всем нам надо больше внимания уделять семейному воспитанию и поставить на должный уровень воспитательный процесс в школах. Об этом как раз говорил наш президент В.В. Путин 12 декабря в своем послании Федеральному собранию.

Заканчиваю свое благодарственное письмо стихотворением «Добро не требует наград». Вот автора, к сожалению, не знаю. Но стихотворение написано от души и для души.

Когда ты делаешь добро,
Не жди аплодисментов,
Ни криков публики «Браво!»,
Ни сладких комплиментов.
Ни благодарственных речей,
Ни громких воспеваний.
Добро – естественный ручей
Душевных излияний.
Не бей себя в грудь кулаком
За каждым поворотом
И не красуйся петухом
Перед честным народом.
Помочь кому-то если рад,
О том кричать не нужно.
Добро не требует наград,
Оно великодушно.

Чистякова Ираида Андреевна, г. Москва (адрес в редакции)

Цитата

Страх и печаль, надолго овладевшие человеком, располагают к болезням.

Гиппократ



КАВКАЗСКИЕ МУЖСКИЕ СНАДОБЬЯ

Получила газету №25, и там в рубрике «Клуб одиноких сердец» читательница Крючкова Вера из г. Шатуры обратилась к мужчинам.

Она призывает их не стесняться писать в нашу газету о том, что хотят познакомиться с женщиной без интима. Я полностью ее поддерживаю.

Дорогие наши половинки, мужчины! Не стесняйтесь, пишите – и вы обязательно найдете свою любимую женщину. Много одиноких мужчин и женщин, которым уже за 70 лет. Но им тоже хочется жить в паре, быть счастливыми. Поймите: одинокий человек – как птица с одним крылом. Бог дал женщине отличное качество – способность заботиться, любить, кормить. Дети вырастают, улетают из родительского гнезда. И женщины, бывает, остаются одни. Но потребность позаботиться о ком-то остается. Все это вы получите от нас.

Я тоже одна. Муж умер, детей нет, поэтому понимаю, что одиночество – очень тяжелое заболевание. Когда вышла на пенсию, стала изучать народную медицину. А вот лекарства от болезни одиночества так и не нашла. Думаю, что все мы сможем вылечиться, если рядом будет добрый, ласковый и внимательный человек.

Мои хорошие мужчины, советую вам взять на заметку рецепты для увеличения мужской силы. Для кавказских долгожителей женитьба в столетнем возрасте и обзаведение потомством – не проблема. Все потому, что у них есть особые рецепты увеличения мужской силы. Они употребляют настойку на семенах крапивы и другие снадобья. Но в первом моем рецепте применяется не традиционная водка, а чистейшее виноградное вино.

- Взять 5 ст. л. семян крапивы, залить 0,5 л красного виноградного вина. Выдержать на огне 5 минут. Охладить, процедить и принимать по 50 мл перед сном или по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- Заварить стрелки подорожника: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить и пить по 2 ст. л. перед едой.
- Лофант анисовый можно заваривать и пить, как чай. Эта сугубо мужская трава приводит в порядок всю мочеполовую систему. Лечит воспаление простаты и рассасывает аденому.

Если что непонятно, звоните или пишите – я отвечу.

Адрес: Клевко Нине Васильевне, 220015, Беларусь, г. Минск, ул. Я. Мавра, д. 19, кв. 70. Тел.: 251-51-05, 8-033-334-09-92

НАСТОЙ ОТ РАДИКУЛИТА

Мужа Кузьму долго мучил радикулит. Подруга дала мне рецепт, и муж излечился.

Положите в стеклянную банку, наполнив ее доверху, траву спорыша. Залейте водкой, накройте крышкой и настаивайте в темном месте 12 дней. После отожмите траву через марлю. Полученное лекарство принимайте ежедневно по 1 ст. л. перед едой. Курс повторите через полгода.

А вот рецепты красоты: смешайте 1 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны, щепотку соли. Нанесите смесь на лицо и тело на 15 минут. Смойте теплой, а затем прохладной водой; возьмите сырой желток, несколько капель лимонного сока и 1 ч. л. оливкового масла. Хорошо перемешайте и нанесите на влажное лицо. После высыхания маски смойте ее теплой водой.

Адрес: Гуляевой Полине Николаевне, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, 26

КАК СПРАВИТЬСЯ С АНЕМИЕЙ

Решила написать вам несколько рецептов для лечения анемии. Ведь от нее страдают не только взрослые, но и дети.

Причины анемии разные. Это и кровопотери, и хронические инфекции, и неусвоение железа при дисбактериозе. А бывают и нарушения кроветворения в костном мозге, недостаток воздуха и движений. Для лечения необходимы травы, содержащие цинк. Например, горец птичий, береза, анис. Их применяют с подорожником, мать-и-мачехой, крапивой, хвощом. Помогают и некоторые овощи и фрукты.

- Составить сбор: листья крапивы двудомной – 4 части; листья подорожника большого – 3 части; трава спорыша и репешка, листья березы – по 2 части; плоды аниса – 1 часть. Взять 1 ч. л. сбора и залить 200 мл кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 70 мл 3 раза в день до еды.
- В питании должно быть больше продуктов, содержащих цинк, медь, железо. Активизируют кроветворение пшено и грецкие орехи. Из овощей – разные виды капусты, редька черная, лук, чеснок, тыква. Полезны ягоды и фрукты: земляника и малина, бананы и виноград, арбузы и дыни, шиповник и рябина.
- Необходимы витамин В12 и фолиевая кислота. Их содержат кукуруза, черная смородина, салат, шпинат, петрушка, помидоры, яблоки.
- Хороши соки: березовый, вишневый, яблочный, из черной смородины. А также овощные: капустный, морковный, свекольный, тыквенный.

Желаю всем доброго здоровья, добрых мыслей, дел и чувств. Храни вас Бог!

Григорьева Л.П., Оренбургская обл., г. Бузулук (адрес в редакции)

О ПОЛЬЗЕ МАНДАРИНОВ

Расскажу о том, как можно лечиться с помощью всеми любимых мандаринов.

В их плодах содержатся органические кислоты (в основном лимонная), витамины группы В, каротиноиды. Есть пектиновые вещества, минеральные соли кальция и железа. Мандарины хорошо влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Благодаря фитонцидам они обладают сильным противомикробным действием. Причем фитонциды в них очень активны. Настолько, что свежий сок способен даже убивать грибки, вызывающие серьезные кожные заболевания (например, трихофитию, микроспорию). Для этого надо втирать сок мандарина в пораженную грибком кожу.



В народной медицине используются и мандариновые корки. Так, для повышения аппетита принимают настойку из сухих корок. А водный их настой – хорошее отхаркивающее средство при бронхите и пневмонии.

Настойка. *Взять 2 ст. л. измельченных сухих корок, залить 250 мл водки и настоять неделю. Принимать по 20-25 капель, разбавляя водой, 3 раза в день за 20 минут до еды.*
Настой. *Залить 100 мл кипятка 1 ч. л. измельченной кожуры, настоять и процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день до еды.*

Может, кто напишет мне письмо. Очень приятно получать письма и отзывы на свои рецепты. Еще приятнее, когда они помогают людям.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

ЛЕЧИТЕ НАСМОРК С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Если моя молодежь – дети и внуки – подхватывает простуду, когда только начинается насморк, я заставляю их лечиться, даю советы.

Они обычно отвечают: «Насморк лечишь – проходит за 7 дней, не лечишь – за неделю». Или: «От насморка, как от любви, лекарства нет». А я говорю: «Если не будешь лечиться, насморк перейдет в хронический. Всю жизнь сопливая будешь». И снова отговорка: «А говорят, что сопливые – счастливые».

Вот мои советы, чтобы избавиться от насморка. Многие их знают, но я напомню.

- Насыпать в длинные шерстяные носки порошок сухой горчицы. Ходить так несколько дней.
- Поочередно каждой ноздрей вдыхать подожженный стерженек от озимого чеснока. Или поджечь корочку ржаного хлеба и вдыхать дым.
- Закапывать в нос 3-4 капли сока калины утром и вечером. Можно и разведенный сок свеклы.
- Промывать нос раствором морской соли: 1 ч. л. на 1 стакан теплой кипяченой воды.
- Чеснок растолочь в кашицу. Наполнить пузырек (я беру из-под таблеток валерианы) и вдыхать поочередно каждой ноздрей по 3-4 раза в час.
- В масло лаванды обмакнуть мизинчик и смазать поочередно каждую ноздрю. Эффект потрясающе ошеломляющий.
- Хорошее средство – промыть нос зеленым чаем и закапывать его в каждую ноздрю по 3-4 капли.
- Помогает и втирание в стопы вьетнамского бальзама.
- Массировать точку «третьего глаза» и точки у окончания крыльев носа.
- Можно подышать над картофельным паром, добавив в него чуточку вьетнамского бальзама, пищевой соды, сухой малины.

Хорошо при этом повторять в течение дня: «Не течет, не жжет, не свербит, не болит! Да будет так! Аминь». А самое главное – лечиться с удовольствием. Ведь то, что делается с удовольствием, приносит наилучший результат.

Адрес в редакции. Шмырина Римма Максимовна, Кировская обл., г. Котельнич

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Попробуйте не докуривать сигарету до конца, пометьте все сигареты в пачке красной чертой – сначала на треть, а потом день за днем сдвигайте «границу» дозволенного от фильтра.

Следующий шаг: ежедневно выкуривайте на 1-2 сигареты меньше и удлиняйте интервалы между курением. В этих перерывах жуйте корень аира, жвачку, сосите леденцы.

А за 3-4 недели до намеченной даты, когда вы решили полностью отказаться от курения, используйте приемы самовнушения. «Мне безразлично, что вокруг все курят, а я сам себе хозяин».

Объявив войну никотину, старайтесь меньше нервничать, погрузитесь с головой в работу, хобби, физические нагрузки.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

БОЛЕЗНИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Посылаю вам свои проверенные рецепты.

Контролировать псориаз и вовремя снять обострение возможно. Никаких гормонов и «химии»! Мало кто знает, что амарантовое масло содержит уникальное соединение сквален. Это богатейший источник активного кислорода. Он необходим для очищения крови и сосудов, питания клеток. Иммунитет повышает в десятки раз!

А вот мои рецепты от других недугов.

При головокружении, предобморочном состоянии *нарежьте луковицу и дышите, пока из глаз не потекут слезы. Если головокружения бывают часто, 1 ст. л. листьев мяты или липового цвета залейте стаканом кипятка. Дайте настояться, процедите и выпейте после обеда, а затем еще стакан после ужина.*

От неврозов, депрессии *2 ст. л. мяты залейте 2 стаканами горячей воды, закройте крышкой и, помешивая, нагревайте на слабом огне 15 минут. Затем охладите, процедите и доведите полученный настой до кипения. Принимайте его перед сном по 1/2 стакана.*

При вздутии кишечника, тошноте *2 ст. л. измельченных листьев мяты залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.*

Вместо аспирина *можно использовать лимон. Температуру до 38° сбивать не следует. Таким образом организм борется с болезнью. Но если жар держится долго, надо себе помочь. Выдавите в стакан теплой кипяченой воды половину лимона, чтобы раствор получился кислым, но приятным. Выпивайте по 1 стакану каждые 2 часа, пока температура не спадет. Этим же раствором можете полоскать горло и даже промывать нос. Ведь в кислой среде микробы погибают.*

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

КОРЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Многие люди старшего поколения наверняка помнят супы из концентратов в пакетах (брикетах). Их брали с собой в походы, на природу, на дачу и т.д. В их состав в качестве приправы обязательно входил порошок белых кореньев – высушенные и перемолотые корни пастернака, петрушки и сельдерея.



Пастернак посевной (см. фото) я посадила на своем огороде всего один раз. А теперь он растет у меня как сорняк, причем семена его с ветром перелетают даже на соседские огороды, отвоевывая лучшие земли и тесня другие растения.

У меня пастернак вырастает высотой до 2 м! Корни можно выкапывать и в первый год осенью, но особенно хорош пастернак на второй год весной, когда еще нет никакой зелени на огороде. Его мощный белый корень, набравший большой запас полезных веществ и витаминов, пряный и сладкий, великолепно помогает организму, ослабленному после долгой и холодной зимы!

Я выкапываю корни пастернака (а уходят они глубоко в землю), мою, режу на кусочки и тушу под крышкой на сковороде, добавляя совсем немного соли и любое масло по вкусу. Какая же это вкуснятина! Иногда поджариваю на сухой сковороде (без масла) до светло-коричневого цвета и использую вместо кофе – тоже вкусно.

Осенью на оставляемых растениях собираю семена, сушу и размалываю.

- *Использую как **сосудорасширяющее, спазмолитическое и успокаивающее средство**. 0,5 ч. л. измельченных в кофемолке семян заливаю 0,5 л кипятка, кипячу 10-15 минут на слабом огне, укутываю и настаиваю 2 часа. Принимаю в течение 2 недель по 1 ст. л. 3-4 раза в день.*
- ***Настой:** 2 ст. л. нарезанной травы пастернака залить 500 мл кипятка, кипятить 10-15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить в первую неделю приема по 50 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды, во вторую неделю по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды, при болезнях почек, а также слабой деятельности ЖКТ, при наличии камней в почках и печени, простуде и кашле, для смягчения и лучшего отделения мокроты.*
- *Тем, кто перенес тяжелые болезни, **при упадке сил** делать настой из свежих корней пастернака: 2 ст. л. порезанных корней залить 250 мл кипятка, добавить 2-3 ст. л. сахара и проварить на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 7-8 часов. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.*

Семена для посадки можно купить в магазинах семян и весной пораньше посадить. Особого ухода это растение не требует, но при прополке от сорняков, рыхлении и прореживании корень растет крупным и сочным.

Адрес: Сычевой Людмиле Титовне, 241012, г. Брянск, ул. Орловская, д. 24, кв. 43, дом. т. 8-48-32-56-23-38

КАК У НАС В САДОЧКЕ

Недавно мы с мужем купили дом в деревне. Я и не подозревала, что так легко можно познакомиться с соседями на почве обмена опытом по выращиванию растений и, самое главное, этими самыми растениями.

Вот так и попала ко мне монарда. Когда цветет – глаз не отвести! А аромат! Стоит растереть листик монарды в руках, так тут же на всю округу распространяется дивный запах. Тонизирует, бодрит, головную боль прогоняет. Не монарда, а настоящее чудо! Как оказалось позже, эфирное масло, которым богат этот цветок, оказывает ранозаживляющее действие и эффективно при ожогах, грибковых заболеваниях кожи, экземах, дерматитах.

С лечебной целью надо прикладывать к больному месту свежий или сухой, но предварительно распаренный лист монарды. Менять повязку следует каждые 2-3 часа. И поврежденные ткани кожи – будь то ожог, грибковое поражение или дерматит – быстро восстановятся.

Асичкина Е.И., г. Краснозаводск

«ИТАЛЬЯНСКАЯ КНЯЖНА»

Название у этого комнатного растения сложное и длинное – сразу не выговоришь:сан-се-ви-е-ри-я. А ведь названо оно так в честь итальянского князя Сан-Северо, который жил в далеком XVIII веке. В народе же эту «итальянскую княжну» шуточно называют «тещин язык» или «щучий хвост». Если у вас еще нет сансевиерии, то обязательно заведите. И вы не пожалеете! Это одно из самых неприхотливых растений и к тому же, одно из очень полезных. Оно отлично очищает воздух от вредных веществ и может выступать в роли домашнего доктора.

При отите надо отжать сок из листа сансевиерии, слегка подогреть его на водяной бане и закапывать в уши по 1-2 капли 3 раза в день. Поступать так следует в течение недели.



Сансевиерия легко размножается. Я уже одарила многих своих знакомых – почти каждому приходящему в гости даю стебелек. И все подтверждают, что при воспалении среднего уха она помогает.

Сидоренко Г., г. Боровск

РОСТКИ МАЛЕНЬКИЕ, А ПОЛЬЗА БОЛЬШАЯ

Каждое семя любого растения – это, по сути, сгусток фармакологически активных веществ. Лет двадцать назад лечение проростками было популярным. Но вот, увы, миновала та волна, на смену ей пришла новая. И, к сожалению, сейчас уже редко кто пользуется проростками. А зря. Проростки семян – кладезь полезного!

Лично я до сих пор периодически устраиваю для себя и мужа оздоровительные курсы, в основе которых – употребление проростков пшеницы. На мой взгляд, пророщенная пшеница обладает наиболее ярко выраженными целительными свойствами. С ее помощью очищаются такие заброшенные уголки организма, до которых другими средствами не добраться.

Когда я впервые начала питаться проростками пшеницы, то через две недели отметила заметное улучшение самочувствия. Я вообще-то не люблю скучных перечислений, но тут, извините, без них не обойтись. Итак, какие же перемены произошли? Повысилась работоспособность, исчезли болевые ощущения в мочевом пузыре и частые мочеиспускания, перестали ныть почки.

Со временем я стала проращивать и фасоль, и бобы, и рожь.

Проростки фасоли содержат много калия, поэтому их рекомендуют употреблять при атеросклерозе и нарушениях сердечного ритма. Дневная норма – от 30 до 50 стебельков. Пророщенные бобы – отличное мочегонное средство. При сильных отеках следует принимать по 10 травинок 2-3 раза в день.

Рожь и ее проростки полезны при сахарном диабете – они нормализуют обмен веществ, а также выводят токсины из организма. Доза приема – по 20 штук 2 раза в день.

А технология выращивания проростков достаточно проста. Положите на дно тарелки марлю в несколько слоев, обильно смочив водой. Сверху тонким слоем выложите пшеницу (овес, рожь и т.д.), а потом опять накройте смоченной тканью. Посуду оставьте в теплом месте, но не забывайте марлю ежедневно смачивать водой. Ростки начинают появляться через 1-2 дня, а через 3 суток обильно прорастут. Ростки до 5 см готовы к употреблению.

Оздоровительный эффект, оказываемый проростками, возникает лишь при регулярном их использовании. Разовое применение (сегодня съел, а завтра – нет) пользы никакой не принесет. Зеленые ростки подходят и для косметических процедур. Для того чтобы избавиться от мелких пигментных пятнышек (с возрастом такие появляются у многих!), я раз в неделю делаю специальную маску для лица

Смешиваю 2 ст. л. проростков овса, 3 ч. л. сметаны, 3 капли лавандового масла. Наношу на лицо на 15-20 минут, смываю теплой водой. Средство не только отбеливает кожу, но и делает ее гладкой и упругой.

Сунова Д.С., г. Воронеж

КОВАРНЫЙ ВАРИКОЗ

Варикозное расширение вен – частый и коварный недуг. Ему подвержены не только сосуды конечностей, но и вены внутренних органов (прямой кишки, пищевода, легких и др.).

Осложнения и периодические обострения порой приводят к инвалидности. На каждого больного варикозом мужчину приходится 4 женщины. Причины этого неравенства – беременность и климакс. К тому же у женщин генетическая предрасположенность к варикозу бывает в 2-3 раза чаще, чем у мужчин. Ноги несут на себе всю тяжесть тела, и при избыточном весе нагрузка на их сосуды возрастает: кровь проходит по венам под более высоким давлением. Сосуды растягиваются, в них образуются узлы, позже могут появиться трофические язвы.

Очень часто встречается варикозное расширение вен нижней части прямой кишки (заднего прохода) – геморрой. Это тяжелое хроническое заболевание с возможными опасными осложнениями. Болеют геморроем чаще мужчины, встречается он также у пожилых людей и у детей. У мужчин он обычно связан с тяжелой работой, а также с работой в стоячем или сидячем положении, хроническими запорами, опухолями брюшной полости, предстательной железы и др. Более половины больных, страдающих геморроем, жалуются на хронические запоры. При этом в прямой кишке скапливаются каловые массы, они давят на ее стенки и венозные сосуды, вызывая в них застой крови и расширение.

Большую роль в возникновении геморроя играют болезни печени, опухоли в малом тазу, употребление алкоголя, курение и т.д.

Есть также люди, страдающие варикозным расширением вен пищевода. Обнаружить его можно при рентгенологическом исследовании или же при эзофагоскопии – осмотре пищевода с помощью специального прибора. Частое осложнение – пищеводное кровотечение, которое лечится в основном оперативным путем. Может возникнуть тромбоэмболия легочной артерии – это очень опасно, вплоть до летального исхода.

Но не будем дожидаться плохих диагнозов – лучше их предупредить заранее:

- *Не стоять и не сидеть долго в одной позе; несколько раз в течение дня делать небольшие упражнения – хотя бы сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах.*
- *В положении сидя не скрещивайте ноги: этим вы усиливаете давление на вены, ухудшая циркуляцию крови.*
- *В сидячем положении старайтесь двигать пальцами на ногах.*
- *Поднимайтесь на носки и опускайтесь на пятки в положении стоя.*

У меня часто бывают судороги ног. Поэтому я в течение дня поднимаюсь на носки и опускаюсь на пятки, считая до 30 раз, а потом легкими движениями наношу на обе ноги, от пяток до паха, настойку конского каштана – она препятствует застою крови в сосудах ног, вызывающему судороги.

А упражнения принесут вашему здоровью только пользу. Не забывайте и о 20-30-минутных пеших прогулках. При ходьбе мышцы ног работают эффективно. Но избегайте сильного физического напряжения.

Следите за своим весом, за питанием. Чтобы предотвратить запоры, употребляйте больше клетчатки: ею богаты хлеб с отрубями, листовые овощи, картофель, отруби.

Не ленитесь помогать своему организму, ведь никто не знает его так хорошо, как вы сами.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350, Ставропольский край, Предгорный район, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36

ЦЕЛИТЕЛЬ В СТЕКЛЯННОЙ БАНКЕ

Справиться с полипами и проблемами с кожей мне помог чайный гриб. Купите в книжном магазине брошюрку о нем – прочитайте, как его выращивать, а главное, активно начните улучшать обмен веществ в организме, тогда многие болезни пройдут.

Чайный гриб приятен на вкус, не имеет противопоказаний, способствует очищению организма. Ученые разных стран еще в 1930-х годах выяснили, что чайный гриб является маленькой домашней биохимической фабрикой.

У многих людей в стеклянных банках живет этот чудо-гриб. Он стоит на кухне под марлечкой, в стороне от прямых солнечных лучей, растет, поит хозяев и лечит. Ему и надо-то всего ничего: остывший сладкий чай, воздух, тепло и свет.

Называют его по-разному: медузомицет, чудо-гриб, чайный гриб, комбуча.

Доктор В. Карстенс, жена бывшего президента Германии, в статье «Помощь от природы – мои средства от рака» в 1987 г. писала, что комбуча обеззараживает организм и улучшает метаболизм, повышая сопротивляемость организма.

А доктор Скленар успешно лечил с помощью чайного гриба артрит, атеросклероз, подагру, ревматизм, дисбактериоз, гастрит, запоры, импотенцию, ожирение, фурункулез, почечнокаменную болезнь и даже рак.

Я уже 2 года сама употребляю 3-5 раза в день по полстакана чайного гриба, разбавляя его чем-то горячим.

- ***Избавилась от кожного зуда, отпали бородавчатые наросты.*** *В ванну добавляла 0,5 л чайного гриба и лежала 5-7 минут.*
- ***Исчезли полипы в носу, насморк, который не проходил лет 8, и постоянная заложенность носа.*** *В нос я вставляю тампоны, смоченные чайным грибом. Протру носовые пазухи – и все очищается. А сколько лет мучили проблемы с плохим пищеварением! Теперь их нет.*

Лечитесь с помощью чайного гриба! И все ваши недуги исчезнут. К сожалению, по почте его выслать нельзя. Он живой, дышит, живет только в чайной среде и на свету.

Адрес: Ткаченко Антонине Николаевне, 652800, Кемеровская область, г. Осинники, ул. 50 лет Руднику, д. 4, кв. 3



НОГИ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ

Сейчас кого ни встретишь, все жалуются, что ноги болят. А ведь ноги нас носят, помогают все успеть и осуществить наши мечты. За это каждый вечер надо благодарить ноженьки. Хочу рассказать, какими средствами я радую ноги и борюсь с болями в суставах ног.

Летом часто приходится подолгу ходить. Ноги устают. Когда я прихожу с дальней лесной прогулки, то наливаю в тазик горячую воду, бросаю туда горсть соли и столовую ложку питьевой соды. Держу ноги минут 10, насухо вытираю и ложусь на диван, а ноги кладу выше тела. Встаю, надеваю либо лыковые лапти, либо тапочки, в которые вложены стельки из бересты (приобрела у чувашских умельцев). Наши ноги предпочитают изделия из натуральных материалов.

- ***При болях в суставах*** *я использую настойку темного подмора. Беру 2 стакана подмора, заливаю 1 л водки, настаиваю 21 день, процеживаю, отжимаю. Тщательно втираю в суставы, а потом надеваю изделия из чистой овечьей шерсти – носки, наколенники, пояс (я пряду и вяжу сама). Нахожусь в такой одежде часа два-три. Хорошо надеть на ноги валенки-самокатки: эффект тогда будет сильнее.*
- *Зимой я выхожу во двор, встаю босыми ногами на снег секунд на 10-15, потом надеваю катанки и хожу в них дома часа два. Кровь разогревается, идет по всему организму, и* ***суставам и спине становится легче.***
- ***Чтобы победить боль в суставах,*** *я добавляю в еду порошок корня имбиря и куркумы. А еще я пью чай из мокрицы (звездчатки). Мокрицу я не выбрасываю, а высушиваю и измельчаю. 1 ч. л. травы заливаю стаканом кипятка, немного настаиваю и пью по стакану 2-3 раза в день.*
- *Есть у меня* ***деревянный массажер для стоп.*** *Пока смотрю телевизор, катаю этот массажер ногами, делая массаж стоп. Поначалу щекотно, а потом подошвы привыкают, становится приятно. Появляется тонус во всем организме.*

Если у кого-то возникли вопросы ко мне, то пишите, звоните. Всем доброго здоровья!

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, г. Чебоксары, г/п, а/я 222, т.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

ЦЕЛЕБНЫЕ ЗВУКИ

С помощью голоса можно лечиться, и в этом нет никакой мистики.

Ученые доказали, что только 20% создаваемых нами звуковых колебаний уходят вовне, а большая их часть поглощается нашим же телом. Этот «внутренний» голос рождает вибрации, которые благотворно действуют на наши органы.

Оказывается, для каждого органа особой целительной силой обладают определенные звуки, резонирующие с его собственными колебаниями. Для получения целебного эффекта надо просто пропевать эти звуки и звукосочетания в течение 15 минут 2-3 раза в день. Чтобы усилить благотворное действие целебных звуков, положите одну ладонь на больной орган и представьте, как исцеляющая энергия вибраций направляется в него и помогает справиться с недугом.

А – снимает спазмы мускулатуры, помогает сердцу и желчному пузырю.

И – улучшает зрение и слух, облегчает работу тонкого кишечника, избавляет от заложенности носа.

О – стимулирует работу поджелудочной железы, сердца.

У – способствует оздоровлению дыхательной системы, гармонизирует работу почек и мочевого пузыря, благотворно действует на органы половой сферы.

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Э – тонизирует головной мозг.

УХ, ОХ, АХ – помогают очищению от токсинов и освобождают от негативной энергии.

С – лечит кишечник, сердце и легкие.

М – облегчает течение сердечных заболеваний.

Ш – благотворно действует на печень.

Целебная сила крика

В 1960-х гг. американский психолог А. Янов разработал новую терапию – криком. Почему полезно кричать?

В современном обществе люди, ограниченные многими рамками, часто подавляют в себе негативные эмоции. Это рано или поздно сказывается и на психическом, и на физическом здоровье. Чтобы освободиться от внутреннего напряжения, а значит, справиться со многими психосоматическими заболеваниями, рекомендуется устраивать сеансы крикотерапии. Для этого надо какое-то время не сдерживать себя и кричать от души. Причем не на кого-то и без использования бранных слов. Просто выкрикивать в полный голос бессвязные гласные звуки. Попробуйте! После такого сеанса вы почувствуете облегчение и приятную легкость, как будто с плеч свалился тяжелый груз. Все, что вам нужно, – найти уединенное место. Лучше на лоне природы – у реки, в лесу. Можно кричать и дома, уткнувшись лицом в подушку, чтобы не испугать соседей. Главное, не сдерживайте себя. Вложите в свой крик все негативные эмоции, накопившиеся за день. Излейте их, а не подавляйте в себе. Продолжительность сеанса зависит только от ваших внутренних ощущений: кому-то достаточно и 5 минут, чтобы почувствовать облегчение, а у кого-то накопилось такое напряжение, что требуется более длительная крикотерапия. Кстати, она помогает справиться с собственной несдержанностью людям, которые любят срывать злость на окружающих. Злобный крик, направленный на другого человека, как раз может привести к болезням.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, Бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144

Цитата

Из всех лекарств лучшее – отдых и воздержание.

Б. Франклин

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧТО РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ?

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, в 65 лет у меня стоит кардиостимулятор, но осталось трепетание предсердий. Все время надо пить кардиоаспирин. Но из-за него падают гемоглобин и свертываемость крови. Я боюсь кровотечений. Помогите разобраться: что еще разжижает кровь?

Адрес: Тупиной Ф.П., 413801, Саратовская обл., Балаковский р-н, с. Натальино, ул. Строителей, д. 5

Внутри крупных сосудов при определенных условиях образуются сгустки крови – тромбы. Образование такого сгустка, свертывание крови – часть защитного механизма. Он срабатывает, когда поражены ткани тела. Вот некоторые причины образования тромбов в артериях:

1) травмы, хирургические операции;
2) неправильное питание, ожирение;
3) недостаток незаменимых жирных кислот;
4) все вредные привычки;
5) гормональная терапия, противозачаточные препараты;
6) некоторые заболевания (например, печени или онкологические);
7) длительные перелеты, автобусный туризм, когда тело долго находится в одном положении.

Частичная или полная блокировка потока крови при образовании тромба может привести к серьезным повреждениям тканей. Это грозит инсультом, инфарктом, другими сердечно-сосудистыми нарушениями и даже смертью.

Лекарственные препараты для разжижения крови назначает врач. И вы их, конечно, принимаете. Хоть вы и устали от лекарств, но полностью отказаться от них невозможно. Однако, проконсультировавшись с доктором, можно добавить природные средства, которые влияют на текучесть крови.

Кровяные сгустки могут никак себя не проявлять, но лишь до поры до времени. Поэтому настоятельно рекомендую не отказываться от лекарств сразу. Наличие сгустков крови, склонность к образованию тромбов определяет только доктор. Есть диагностический скрининг – тестирование на тромбоз. Пройдя его, под контролем врача постепенно вводите народные средства, которые вам не противопоказаны. Например, такие.

- **Дягиль** лекарственный известен как женский женьшень. Он еще и снижает артериальное давление, лечит воспаления и умеренную анемию. **Донник желтый** тоже разжижает кровь и защищает от воспалений. А **кора ивы белой** содержит салицилаты – природный аспирин. **Цветки каштана, трава сабельника, корни пиона, каланхоэ,** все желчегонные травы тоже могут послужить вам лекарствами. Полезны и **водоросли** (бурые, красные, зеленые).
- **Чеснок** снижает уровень вредного холестерина и препятствует образованию бляшек на стенках сосудов. Но он может быть несовместим с некоторыми вашими лекарствами. Обязательно поговорите об этом с врачом!
- **Лук** богат кверцитином, энзимами, ферментами. Действует как противовоспалительное, антибактериальное, а также противовирусное и противогрибковое средство. Улучшает пищеварение и защищает от возникновения тромбов.
- **Ягоды малины свежие** и **чай с ее листьями** тоже разжижают кровь. Вам полезны и другие лесные ягоды в свежем виде. Они дают еще и хороший мочегонный эффект, ускоряют обмен жидкостей.
- Ешьте **инжир, лимоны, апельсины, свеклу, гранаты, артишоки, тутовник, семечки подсолнечника.** Полезны **оливковое масло** и **какао**. Также советую чаще есть **брокколи, брюссельскую капусту**, все **листовые овощи**. Можете добавлять в салаты **люцерну, клевер, настурцию.**
- **Имбирь** снижает свертываемость крови, но иногда раздражает кишечник (ешьте понемногу). **Тмин, корица, кардамон** усиливают обмен веществ и устраняют венозный застой. **Рыбий жир** содержит ценные жирные кислоты, которые разрушают белок фибрин (структурную основу тромбов).

Самое главное – пейте достаточно чистой, хорошей воды (30 мл на 1 кг веса). Эффективны медицинские пиявки. Движение крови по сосудам улучшается и при посильной физической нагрузке.

ОПАСНА ЛИ БАЗАЛИОМА?

Многие из наших бабушек болеют базалиомой. Расскажите, отчего она появляется и как ее лечить.

Адрес: Миренковой Татьяне Александровне, 188810, Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Сухова, д. 14, кв. 37

Вы правы, Татьяна Александровна. Базалиома – распространенная проблема. Это опухоль из базального слоя эпителия кожи, одна из разновидностей кожного рака. А точнее, она занимает промежуточное положение между доброкачественными и злокачественными опухолями. Базалиома кожи не так уж безопасна. Поэтому, заподозрив неладное, сразу же идите к онкологу и решайте проблему, пока она мала.

К основным причинам возникновения базалиомы относят длительное пребывание на солнце, воздействие высоких температур. Поэтому на территории бывшего СССР она чаще встречается на Украине, в Молдове, Краснодарском и Ставропольском краях, Астраханской и Ростовской областях. Также заболевание появляется из-за ионизирующего излучения, канцерогенных веществ (мышьяка, смол, дегтя, сажи, некоторых красителей). В основном болеют люди в возрасте после 50 лет. В редких случаях базалиома может появиться у детей и подростков. Как правило, данная опухоль возникает на открытых кожных покровах, особенно на лице, шее, волосистой части головы. Поражает носогубные складки, крылья носа, верхнюю губу, внутренние и наружные уголки глаз, виски. От 5 до 10% случаев – кисти, стопы, плечи.

Базалиома может развиваться десятилетиями, медленно увеличиваясь в размерах. Как ее распознать? Различают следующие виды:



- **узелковая** – самая распространенная. Это округлая опухоль розового цвета, которая легко кровоточит. В центре узла – углубление;
- **плоская** – бляшка с приподнятыми четкими валикообразными краями;
- **поверхностная** – розовое пятно с приподнятыми краями и блестящей поверхностью. Локализуется на туловище, нередко в виде множественных образований.

Базалиома часто сопровождается образованием эрозий и язв, но метастазов не дает. Сначала выглядит как прыщик на коже. А насторожить должно длительное существование этого «прыща» и отсутствие болезненных ощущений (болит – значит, живое). Со временем «прыщ» превращается в бляшку с чешуйчатой поверхностью.

И еще раз повторю: в таких случаях обратитесь к врачу! Часто базалиому не трогают у пожилых людей. Однако стоит проконсультироваться с хирургом, если опухоль находится в том месте, которое постоянно травмируется. Например, под дужкой очков, на крыле носа. Врач порекомендует оптимальный метод ее удаления. Лечение бывает лучевое, хирургическое криогенное, лазерное, лекарственное, а также их комбинации. Выбор метода зависит от расположения, формы, стадии, гистологического строения опухоли, а также от состояния окружающей кожи. Учитывается и возможный косметический дефект после лечения.

Прогноз благоприятный. Полное излечение происходит в 90% случаев. На локальных ранних стадиях гарантия 100%. Дефекты кожи и хрящей после удаления можно устранить. На ранних стадиях чаще всего делают криодеструкцию (замораживание) амбулаторно. А если еще и сочетают с ультразвуком, то эффект усиливается, и все хорошо заживает без применения пластики. Рубец образуется мягкий, не травмирующий расположенные рядом ткани. А вот если базалиому запустить, то она может вызвать тяжелые поражения хрящей и даже костей (например, черепа). И прогноз значительно ухудшается.

Очень важна профилактика. Остерегайтесь интенсивного и длительного солнечного облучения. Особенно это относится к пожилым людям со светлой кожей, которая плохо загорает. Используйте защитные кремы, если приходится долго работать на солнце. Надевайте головные уборы с полями.

А если уже была операция, то кожу надо протирать настоем чистотела.

Способ приготовления: 1 ч. л. сырья на 1 стакан воды, настоять 20 минут и процедить. Через 10-15 минут настой смыть и нанести защитный крем или кедровое масло. Для профилактика можно и пить тот же настой за 10-15 минут до еды по 10 дней каждого месяца в течение 1-2 лет.

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Мне 71 год, синдром беспокойных ног не дает спать – крутит ноги от коленок до самых пяток. Иногда хожу до двух, а то и до четырех часов ночи. Ничего не помогает. Только когда вымотаюсь, удается немножко поспать. В научном журнале моя болезнь называется полинейропатией. Может, вы мне что-нибудь посоветуете?

Адрес: Хлудневой Клавдии Егоровне, 344056, г. Ростов-на-Дону, Свирский пер., д. 13, кв. 1

Уважаемая Клавдия Егоровна, ваше состояние было описано еще в XVII веке британским врачом Томасом Виллисом. Синдром беспокойных ног (СБН) доставляет больше всего неприятностей именно вечером и ночью. Поэтому данное сенсомоторное расстройство нередко становится причиной хронической усталости и бессонницы (трудное засыпание, частые пробуждения). Такое случается и с молодыми людьми в возрасте до 35 лет. СБН проявляется у 20% женщин во 2-м и 3-м триместрах беременности, а после родов постепенно проходит. Но чаще всего страдают люди старше 45 лет. Иногда это связано с наследственностью, но до конца причины еще не изучены. Более чем в половине случаев СБН возникает в отсутствие какого-либо другого неврологического или соматического заболевания (первичный СБН). А так называемый вторичный синдром развивается на фоне основного недуга, например, упомянутой вами полинейропатии (поражении периферических нервов), уремии (повышенной концентрации мочевины в крови), дефицита железа (анемии), сахарного диабета. Список болезней очень большой, и среди них много неврологических. А иногда сказывается недостаток витаминов группы В, магния и других необходимых организму веществ. Кроме того, может навредить прием некоторых лекарств. СБН бывает и у здоровых людей из-за стресса, слишком большой физической нагрузки, алкоголя или напитков, содержащих кофеин.

Известен циркадный ритм проявлений вашего синдрома. Особенно он беспокоит с полуночи до 4 часов утра, а облегчение наступает с 6 до 10 утра. Интересно, что такой ритм соответствует суточным колебаниям температуры тела. Самая высокая температура способствует улучшению состояния, а самая низкая – наоборот.

Специальных аптечных лекарств от СБН не существует. При незначительных нарушениях сна помогают травяные успокаивающие чаи. В более тяжелых случаях врачу приходится назначать снотворные, седативные препараты или антиконвульсанты, а также витамины, микроэлементы. Все – под врачебным контролем, с периодической сдачей анализов. Иногда для улучшения состояния достаточно отменить (по возможности) прием некоторых лекарств – нейролептиков, антидепрессантов, противоаллергических средств. Или же подобрать им замену.

Днем нужны умеренные физические нагрузки. Перед сном – прогулки и успокаивающий самомассаж стоп, голеней. Также вам полезны водные процедуры – теплые расслабляющие ванны или душ. Можете попробовать и вибромассаж, рефлексо- либо магнитотерапию, дарсонвализацию. Заметьте, что все это улучшает кровоснабжение. И питайтесь правильно. Противопоказаны кофе, шоколад, кола, алкоголь, курение.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.



ОПЕРАЦИЯ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ

В 80-е годы XX века была изобретена лапароскопия. Так началась эпоха бескровных операций, которые проводили на внутренних органах через небольшие отверстия на брюшной стенке.

«У сестры в желчном пузыре был обнаружен крупный камень. Нина очень переживала, поскольку требовалась операция. Но все осложнялось тем, что она через несколько недель должна была уехать в длительную командировку за границу. Но буквально через несколько дней Нина позвонила мне и сообщила, что камень ей уже удалили, и она находится дома, готовится к поездке. Я удивилась. Оказалось, обошлось без полостной операции – камень изъяли при помощи лапароскопии. Хотелось бы узнать об этом методе побольше».

Котиков С.И., г. Феодосия

СКВОЗЬ ЗАМОЧНУЮ СКВАЖИНУ

Во все времена хирурги хотели быть столь всемогущими, чтобы добираться до больного органа, не причиняя вреда здоровой плоти пациента, стоящей у него на пути. Их мечта стала реальностью – современное изобретение под названием «лапароскопия» дало им такую возможность. Сам же термин произошел от слияния двух слов: laparo, что означает «живот», и skopeo, т. е. «смотрю». Поэтому хирурги о лапароскопии шутливо говорят: «Смотреть в замочную скважину!»

ОРУДИЯ ТРУДА

В отличие от традиционной хирургии, когда требуются большие разрезы, при лапароскопии на передней брюшной стенке выполняется всего несколько проколов. Их размеры не превышают 10-12 мм. Через миниатюрные рассечения вводятся специальные трубочки-троакары диаметром 0,5-1 см, а в них вставляются инструменты лапароскопической хирургии. И брюшная полость обычно наполняется углекислым газом для создания оперативного пространства (фактически живот надувается как воздушный шар). Основное «орудие труда» – лапароскоп. Это телескопическая трубка, содержащая систему линз и присоединенная к видеокамере. Используемая оптика позволяет посмотреть на объект операции с разных сторон, т. е. возможность обзора больше, чем при традиционных операциях. И еще: аппаратура дает увеличение до 40 раз, то есть операция выполняется почти как под микроскопом. Также важно и то, что к телескопической трубке присоединен оптический кабель, освещенный «холодным» источником света (галогеновая или ксеноновая лампа). Кроме того, современные лапароскопы оснащены и цифровыми матрицами – это обеспечивает изображение высокой четкости.

ЯВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Какие же преимущества у лапароскопии, если сравнивать ее с полостной операцией?

Во-первых, это бескровная щадящая операция. Она менее травматична, так как в меньшей степени повреждаются мышцы и другие ткани. Поэтому нет ограничений на физическую активность: разрешается и даже поощряется ходьба уже через несколько часов после операции. И реабилитация идет очень скорыми темпами. Человек поднимается с постели уже в первые сутки после операции, выписывается из больницы на второй-третий день, а через пару недель приступает к работе. После лапароскопических вмешательств не бывает послеоперационных рубцов: проколы на коже заживают быстро и следов практически не остается.

Лапароскопия противопоказана при сердечной недостаточности и нарушении свертываемости крови.



Важно и то, что какой-то особой подготовки к лапароскопии не требуется. Обычно назначается комплекс исследований, включая ЭКГ, УЗИ, общий анализ крови и коагулограмму – анализ крови на свертываемость.

ПОД НАРКОЗОМ

При лапароскопии используется только общий (эндотрахеальный) наркоз. Обусловлено это тем, что при лапароскопии в брюшную полость обязательно подается газ (об этом мы говорили выше), который оказывает сильное давление на диафрагму. В таком положении естественное дыхание невозможно, поэтому проводится искусственная вентиляция легких.

СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Спектр применения лапароскопии широк. Это и холецистэктомия, т. е. удаление желчного пузыря или камней из данного органа. Это и гастрэктомия, т.е. удаление желудка или его части, и герниопластика, что в переводе с греческого «пластика грыж».

Применяют лапароскопию и при очень многих видах гинекологической патологии. Порой использование этого метода дает возможность сохранения женских органов, что недоступно для полостных операций. К примеру, с помощью лапароскопии врач может выявить внематочную беременность на самых ранних этапах и спасти маточную трубу, вовремя удалив оттуда «блудную» яйцеклетку. Удаляют и миоматозные узлы, не затрагивая при этом матку.

Проводится и эмболизация маточных артерий (ЭМА) – самый современный метод лечения миомы матки, позволяющий не только сохранять орган, но и предотвратить повторное возникновение миомы.



ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

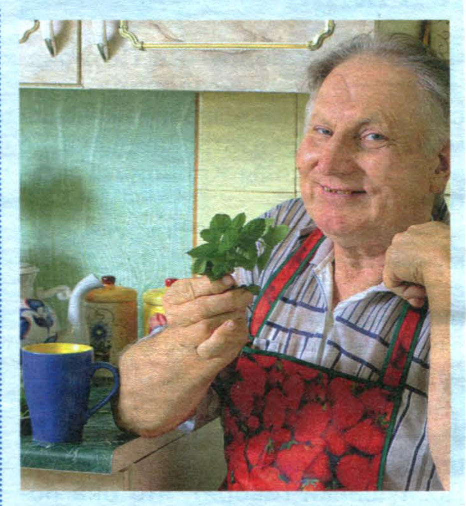
Самый главный залог долгой активной жизни – постоянная забота о здоровье. И начинать об этом думать надо не после 50 лет, а смолоду.

Так уж мы устроены, что о здоровье начинаем задумываться, только когда прозвенят первые звоночки... Склероз, гипертония, аритмия и другие болезни свидетельствуют о том, что не в порядке сосуды. Они засорены жиром, известковыми отложениями. Это всегда грозит серьезными неприятностями. Поэтому стоит позаботиться о себе как можно раньше. Но если вспомнить поговорку, лучше поздно, чем никогда.

У меня имеется проверенный рецепт специального бальзама для сосудов. Снадобье очищает их от отложений, делает более-менее гибкими, а значит, живыми.

Тщательно разотрите в ступке 100 г цветочных почек боярышника кроваво-красного. Смешайте с 2 ст. л. меда, 1 ч. л. молотой корицы и таким же количеством ванильного сахара. Залейте смесь 0,75 л качественного коньяка. Встряхните и поставьте настаиваться на 7 дней. Процедите. Готовый бальзам принимайте по 1 ст. л. за полчаса до еды 2-3 раза в день.

Проводите ежегодный курс очищения сосудов в течение 2 недель. Бальзам защитит вас от многих проблем, которые возникают из-за сбоев в сердечно-сосудистой системе.



И вы станете активными, деятельными до глубокой старости.

Зайцев Алексей Викторович, г. Ессентуки

МОЛОДЕЮ В БАНЕ

Мне тоже не хочется стареть, несмотря на то что я уже трижды бабушка. Поэтому в свободное от внуков время с интересом читаю о том, как противостоять старению.

Меня поразил тот факт, что одной из главных причин старения является окисление тканей организма. Антиоксиданты, которые вырабатываются у нас естественным образом, не справляются со свободными радикалами. И это вызывает расстройство многих жизненно важных функций. Если говорить проще, то нам надо следить за тем, чтобы в организм постоянно попадали витамины, микроэлементы, энзимы. Энзимы – вещества, которые ускоряют все биохимические процессы. Содержатся они в растениях. И если мы не хотим стареть, надо помочь себе. Например, я каждую неделю после бани с хорошим паром принимаю вот такой эликсир.

Смешать поровну измельченные ягоды красной рябины, шиповника, листья мяты и черной смородины. Залить стаканом кипятка 2 ст. л. смеси, добавить 1/4 ч. л. молотого имбирного корня, накрыть крышкой и настоять полчаса. Принимать по 1/4 стакана 1 раз в неделю после бани.

Почему после бани? Да потому что именно после хорошей парилки мы избавляемся от большей части токсинов. И пока паришься, нельзя забывать вот о чем. Особенно перед тем как зайти в парилку, надо выпить не меньше стакана травяного чая. Например, с липовым цветом.

Такая еженедельная процедура отлично действует на общее состояние. После нее я всегда чувствую себя обновленной и помолодевшей.

Столярова Вера Константиновна, г. Пермь

ГЛАВНАЯ ЗАПОВЕДЬ ЗДОРОВЬЯ

В последнее время так много разговоров о необходимости пить чистую воду! Но большинство просто не обращают внимания на подобные советы. А я подтверждаю это на примере своей семьи.

Начну с того, что у нас по отцовской линии действительно все долгожители. Деду моему 98 лет, отцу 72 года, его брату 74. Мы живем в сельской местности (я – наездами), постоянно работаем. И не представляем свою жизнь без обычной воды из колодца. Утро привычно начинается с одного-двух стаканов сырой воды на пустой желудок. Мама, правда, в утреннюю воду добавляет лимон. Она утверждает, что это полезно для кислотно-щелочного равновесия. Она у меня агроном и знает толк в таких делах.

Обычная чистая вода не просто очищает все органы и системы организма. Она – главный источник здоровья. И не надо придумывать ничего нового. Надо просто запомнить правила:

- начинать день после пробуждения с 2 стаканов воды;
- пить воду всегда, когда испытываешь жажду;
- выпивать 1 стакан воды после каждого похода в туалет;
- выпивать минимум стакан воды за полчаса до еды и через час после, но не пить во время еды;
- в течение дня пить не менее 2 л воды.

Мне уже 44 года. Не всегда я был таким энергичным, как сейчас. Когда по примеру старших стал регулярно пить чистую воду, сразу почувствовал прилив сил. Появилась приятная легкость в теле, отступили болезни. А дед смеется: мол, надо же, открыл Америку! В очередной раз я убедился, что все гениальное просто.

Пронин Олег Андреевич, г. Суздаль

ЖЕМЧУЖИНА КАРЕЛИИ

Гостила у подруги в Петрозаводске, и та уговорила меня съездить в Спасо-Преображенский монастырь. От Петрозаводска до этой жемчужины Карелии – чуть больше100 км.

Обитель красивая. Вокруг – дремучий лес. Тихо, спокойно. Душа отдыхает. Зашли на святой источник, решили набрать воды – ну как же без этого! Источник освящен в честь святого Никиты – в народе его называют Никита-бесогон. Считается, что вода источника изгоняет нечисть, оберегает от болезней. Послушники говорят, что она помогает многим.

Вот и я набрала водички из этого источника. Приехав домой, окропила свою комнатку в коммуналке. И в тот же день ко мне зашла соседка, с которой мы часто конфликтовали, и пригласила меня на чай. Что это? Совпадение? Или что-то другое?

Анусько Е., г. Санкт-Петербург

ВСЕМОГУЩАЯ «ВСЕЦАРИЦА»

Недавно я с подругами побывала в Череменецком Иоанно-Богословском и Воскресенском Новодевичьем монастырях. В то время у меня были сильные головные боли, подозревали опухоль.

Я надеялась найти избавление от болезни без врачей.

Были и в Дивеевском монастыре. Зашли на могилки схимонахини Марфы, матушки Александры. Приложились мы по очереди ко всем крестам. И так получилось, что в последнюю очередь подошли к могилке монахини Елены. Запала она мне в душу, когда я читала «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря». Когда целовала крест – как будто родного человека обняла: стояла и плакала. А когда выплакалась, так легко стало.

Отошли мы немного. Идет навстречу монахиня. Остановилась и приветствует нас. Спросила, как нас зовут. Мы ответили. И вдруг говорит мне: «Вот, Еленушка, в Москве есть храм "Всех святых» в Красном Селе. Там есть икона "Всецарица", привезена с Афона. Она исцеляет от всех заболеваний, даже от рака. Поезжай туда, купи иконку. Молитву и акафист Ей по возможности читай каждый день, и все у тебя будет хорошо».

Долго я не могла съездить в Москву к «Всецарице». Все же месяца через четыре съездила. Я все сделала, что мне матушка велела. А службы в тот день почему-то не было. Я очень расстроилась. Но матушка, что работает в церкви, видя, что я вся в слезах, говорит: «Вы не расстраивайтесь, закажите молебен на завтра. А сейчас сами прочитайте акафист». Мы приложились к иконе «Всецарица», и в тот момент какой-то трепет по мне прошел, что-то со мной произошло необыкновенное. Потом читали акафист. И как-то само собой мы начали его петь.

После акафиста матушки и маслица нам дали, и водички освященной. Царица Небесная так устроила.

Помогла мне наша Заступница. Про страшный диагноз врачи ничего больше не говорят. Но главное – с тех пор таких сильных болей у меня не было. А до того очень мучилась – на обезболивающих уколах держалась.

Пермякова Елена Викторовна, г. Иваново

САМАЯ ВКУСНАЯ ЕДА

Как-то приехала ко мне в гости одна дальняя родственница. Очень хотелось ей на Москву посмотреть.

Денег у нее было немного, и она стеснялась у нас кушать, поскольку продуктов купить не может. Тогда я сказала ей, что она может отработать эту еду тем, что будет ее готовить.

Тетя Наташа с большой радостью согласилась. И началось в нашем доме волшебство – по-другому я сказать не могу. Тетя Наташа готовила самую простую еду: то кашу сварит, то щи, то котлет нажарит. А уж как она жарили картошку, и какой у этой картошки был вкус, передать невозможно. Мои мужики, муж и два сына, сметали все то, что готовила тетя Наташа, мгновенно.

Мне немножко стало обидно, и я решила поглядеть, как тетя Наташа готовит. Ничего особенного она не делала. Вот только смотрю, она все крестит. И кастрюлю перекрестит, и воду в ней перекрестит, и крупу, и овощи перекрестит.

Спросила у нее, что это она такое делает. А она мне сказала, что она не только крестит всю еду, но еще и молитву постоянно читает «Отче наш», когда готовит.

После того как тетя Наташа уехала, я попробовала делать, как она. Честно могу сказать, что еда стала вкуснее.

Однажды я решила провести чистый эксперимент и сообщила об этом своим мужчинам, попросив их быть моими экспертами.

В пятницу я накупила продуктов в двойном размере. Всю субботу я стояла у плиты и готовила одновременно по два блюда: две кастрюли щей, две кастрюли каши, две миски фарша для котлет, две кастрюли компота. Одну кастрюлю я крестила и читала над ней молитву, а над другой кастрюлей я этого не делала.

Вечером я выставила эти кастрюли на стол. Мои мужчины сами наливали и накладывали себе из обеих кастрюль и сравнивали еду. Естественно я не говорила им, какую кастрюлю я крестила и читала над ней молитвы, а какую нет. Все до одного признали ту еду более вкусной, над которой я читала молитвы и крестила ее.

Советую всем попробовать – сами все увидите и поймете.

Еда – это очень важная вещь. От ее качества зависит наше здоровье. И если от таких простейших вещей, как крест и молитва, качество еды улучшается, то это стоит применять.

Еда, которую перекрестил и молитву над ней прочитал, гораздо дольше не портится и не прокисает – а это тоже важно для здоровья.

Нежина Кира Сергеевна, г. Москва

СПАСИБО БОГУ ЗА СЫНА!

Не могу равнодушно читать письма людей, которые просят о помощи. Многие уже потеряли надежду или отчаялись. Но вера в Бога помогает людям – происходят события, которые удивляют всех.

В рубрике «Лечим душу» описывают чудеса от молитв и икон. Но чаще бывают истории о святом Николае Чудотворце – о том, как он помогает людям в трудные минуты. И мне захотелось рассказать историю, которая произошла много лет назад.

Я никогда не забуду первые роды. Родильный дом был на ремонте, и рожениц отвозили в старую больницу (бывшее терапевтическое отделение). И меня на скорой помощи привезли туда. И этот день – 8 октября 1981 года – запомнился мне на всю жизнь. В этот день трое младенцев родились мертвыми, один из них был моим.

Прошло 7 лет. Я опять в роддоме. Когда меня привезли туда, был пересменок. Ребенок вот-вот должен был появиться, а рядом со мной никого не было. Врач и акушерка находились в другом родильном зале, где у женщины проходили тяжелые роды.

Я стала кричать, звать на помощь, но через закрытую дверь меня никто не слышал. Я была напугана – вспомнила, как мой первый ребенок застрял в родовых путях, как его вытаскивали, как он задохнулся. В моей голове все перепуталось – и боль, и страх. Мой голос охрип от крика и плача.

Я уже выбилась из сил. В трудные минуты я всегда обращаюсь к Богу и Николаю Чудотворцу. И тут взмолилась: «Господи! Помоги мне родить здорового ребенка».

Не знаю, сколько прошло времени. Но вдруг передо мной появилась девушка в белом халате. Она успокоила меня, быстро и умело приняла роды. Показала мне сына, надела ему на руки бирки, завернула и унесла в детскую. А когда пришли акушерка с врачом, то девушка сказала, что роды прошли без патологии, малыш здоров. Только потом я узнала, что роды у меня принимала студентка, которая в это время была на практике. И я поняла, что Господь в ответ на мою просьбу о помощи послал мне именно эту девушку.

Когда меня оставили одну в послеродовой палате, то было необычное явление. Вдруг во весь потолок я увидела нечто, похожее на икону – сверху на меня смотрело доброе лицо старца. Я не верила своим глазам, снова всматривалась в образ – это был лик Николая Чудотворца. Слезы радости текли по моим щекам: «Господи! Спасибо Тебе, что помог мне!»

Сейчас моему сыну 24 года, он женат. А 10 месяцев назад у них родилась дочка, моя внучка. Я очень рада за сына и горжусь им. Спасибо Богу, что я могу видеть своего сына счастливым и здоровым.

Решила написать в газету – пусть люди знают, что вера в Бога – огромная сила. Надо верить всем сердцем и душой, и тогда свершится чудо!

Адрес: Алексюк Любови Алексеевне, 422540, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Энгельса, д. 4, кв. 18. Тел. 8-917-293-85-95

ЛЮБИМАЯ СВЯТАЯ КСЕНЮШКА

У моей приятельницы неладно было в семье – ссоры, измены. Когда муж Натальи ушел из семьи, она отчаялась. Ей посоветовали съездить в Санкт-Петербург в часовню блаженной Ксении.

У Натальи не было средств на поездку – на тот момент она осталась без работы, с трудом сводила концы с концами. И поэтому она отправила письмо в часовню. Написала о своей неустроенной семейной жизни и просила отслужить молебен. Также Наталья попросила и за семью нашего батюшки из Успенского собора – отца Дмитрия. Им негде было жить. Они уже пять лет по частным углам скитались. Снять квартиру у нас в городе тяжело, а купить жилье и вовсе невозможно – большие деньги нужны.



И по молитвам блаженной Ксении произошло чудо! Как ни покажется это странным, но отцу Дмитрию одна старушка подарила квартиру. Батюшка выходил из храма, и к нему подошла какая-то бабушка с просьбой благословить. Слово за слово – завязался разговор. Когда бабушка узнала, что у батюшки проблемы с жильем, то сказала, что у нее есть квартира, которую она хочет подарить хорошему человеку. Оказывается, у нее было 2 квартиры: в одной она жила, а другая, доставшаяся ей от какой-то родственницы в наследство, пустовала. Дети и внуки этой бабушки были состоятельными – обитали под Одессой, в жилье не нуждались. Они хотели забрать бабушку к себе – вот только та не хотела покидать своего «гнездышка».

Помогла блаженная Ксения и моей приятельнице – в личной жизни у Натальи произошли перемены. Бывший муж вдруг стал приносить подарки и деньги на содержание дочери. Может, все сложится у них как надо. И работу Наталья нашла – ее взяли в парикмахерскую.

Васильева О., Московская обл., г. Дмитров

Молитва св. бл. Ксении Петербургской

Избранная угодница Христова, святая блаженная Ксение, хвалебное пение ти приносим, чтуще терпение твое и злострадание вольное; ты же, имеющи дерзновение ко Господу, во всяких бедах и напастех заступай нас, грешных, взывающих к тебе: Радуйся, Ксение блаженная, молитвеннице о душах наших.

Какая пища нужна человеку?



Почитателям «Книги о вкусной и здоровой пище» такой вопрос покажется неуместным. Однако есть люди, и их немало, которые всерьез считают, что животные продукты и любая термически обработанная пища – это лишь путь к ожирению и болезням. Чем же они обосновывают свой взгляд? На вопросы «Лечебных писем» отвечает сыроед с пятилетним стажем, ведущий тренингов и семинаров по вегетарианству и сыроедению, автор книги «Сыроедение. Руководство для начинающих» Сергей ДОБРОЗДРАВИН.

– Сергей, что побудило вас, молодого преуспевающего бизнесмена, живущего в счастливом браке с красавицей женой, привыкшего к ресторанам и вкусной домашней еде, вдруг круто изменить свою жизнь и стать сыроедом?

– Подробно я отвечаю на этот вопрос в своей книге, которая скоро выходит в издательстве «Питер». А если быть кратким, то причина в том, что у меня начал расти живот. Ни хорошие продукты, ни занятия бегом, фитнесом, йогой – ничто не помогало. Пока однажды мне в руки не попала одна интересная книга о вегетарианстве и сыроедении. Я так увлекся, не мог оторваться от нее всю ночь и наутро был уже совершенно другим человеком.

Я стал быстро терять вес и каждую неделю застегивал ремень брюк на следующую дырочку. Чувствовал себя великолепно, стал активнее, выносливее, бодрее, прошли постоянные головные боли. За 2 месяца без физических нагрузок, без лекарств и диет, наедаясь на ночь своей любимой едой, я вновь увидел в зеркале молодого парня, которым был в 18-19 лет. А на том месте, где раньше было пузо, начали проступать кубики пресса!

– Возможно, убийство живых существ в пищу – это нехорошо. Однако люди с доисторических времен охотились, жарили на костре и ели мясо, ловили рыбу... С чего же теперь отказываться от мяса и других животных продуктов?

– Давайте представим себе, что мы оказались абсолютно безо всего на необитаемом острове в жарком климате, где есть любая еда. Бегают дикие кабаны, буйволы, козы. Птицы летают, лягушки плавают, черепахи ползают, в море вокруг острова полно рыбы. На самом острове есть питьевая вода, там растет огромное количество фруктов и даже различные овощи – все, чего только можно пожелать. Вот мы просыпаемся утром, и нам хочется позавтракать. Что мы будем есть?

– Ну, кто-то скажет, что пойдет на кабана охотиться или рыбу ловить руками...

– Возможно, какой-нибудь сильный мужчина и способен завалить кабана ударом в лоб. Но существует такое понятие, как видовая пища. Это значит, что любой представитель данного вида способен эту пищу раздобыть и использовать для пропитания. Могут бабушка или ребенок завалить буйвола? Они даже мышь, скорее всего, не поймают. Но зато любой умеющий ходить ребенок, женщина, больной, пожилой человек может подойти к яблоне и сорвать яблоко. В крайнем случае, найти под этой яблоней свежее упавшее яблоко. Поэтому мы будем питаться фруктами – наиболее легкодоступной для нас пищей. У человека, чтобы добывать еду, есть только пальцы, и ими он поймает разве что лягушку или улитку. Но я думаю, что большинство людей выберут сочные, сладкие, красивые, яркие, вкусные фрукты.

– Тем не менее люди стали есть мясо и делают это до сих пор, а фрукты остались деликатесом...

– Человек – не хищник. Наши вкусы, инстинкты, строение ЖКТ и зубов указывают на то, что видовой пищей человека скорее являются плоды и зелень, чем плоть животных. Но все-таки наши предки начали питаться мясом – и не от хорошей жизни. В результате ледникового периода, когда растительной пищи в местах обитания людей почти не осталось, они додумались, глядя на волков и песцов, что можно есть животных, чтобы выжить. К тому же в регионах со скудной растительностью охота оказалась более легким способом добычи пищи.

А потом, когда 10-12 тысяч лет назад человек одомашнил корову, у людей появился такой уникальный пищевой продукт, как молоко. Мясу, молоку и молочным продуктам человечество обязано тем, что оно вообще не вымерло от голода.

Но теперь, когда мы можем есть фрукты, ягоды, орехи, зелень круглый год, какой смысл продолжать питаться продуктами, которые в свое время помогли человечеству выжить? Мы можем позволить себе есть правильные продукты – нашу видовую пищу.

– Допустим, но почему эту пищу нельзя есть вареной, жареной, печеной? Огонь человечество знает давно...

– По свидетельству археологов, посуда, способная выдержать нагрев на огне, была произведена не более 12 тысяч лет назад. Значит, и термическая обработка пищи появилась не так давно. Наш организм никак не эволюционировал под термическую



обработку пищи, и нам она не нужна. Откуда же она тогда взялась?

Давайте мысленно вернемся в Россию 300-летней давности. Там люди летом и осенью заготавливали еду, которую могли есть зимой. До того, как в Россию пришла картошка, это были репа, редька, разные крупы. Скажем, овес готовили так: толкли, заливали кипятком и ставили в печку томиться. К утру крупа набухала, и люди ее ели. Дрова для готовки не использовали – это же расточительство! Основной пищей были запаренные каши. Почему крупы запаривали на ночь? Потому что овес сухим грызть не будешь. Вот так и появилась термическая обработка пищи: люди просто вынуждены были это делать.

– Кулинарные традиции – часть национальной культуры, а вы предлагаете от них отказаться?

– Большинство кулинарных традиций выросло из элементарной нужды. Лягушек или виноградных улиток французы стали есть, скорее всего, просто с голодухи. И плесень не специально выводили на сыре, это получилось случайно, а когда его попробовали, то выяснилось, что он совсем не такой отвратительный на вкус, как это могло бы быть.

Итальянцы делали из муки макароны, которые потом разваривали в воде и ели. Однако обычные макароны без соли, специй и оливкового масла – клейкая невкусная масса. Зачем же ее стали готовить? Да потому, что есть больше было нечего. Люди начинали питаться какими-то продуктами, которые для нас не являются видовыми, по одной-единственной причине: заставляла нужда. Сейчас такой нужды нет, поэтому нам незачем употреблять в пищу макароны, мясо, яйца, молоко и вообще всю эту промышленную еду, привлекательную разве что красивой упаковкой.

– Конечно, в нашей пище немало консервантов и прочей химии, но ведь надо же что-то есть! А чем питаются сыроеды? Одной морковкой?

– Обычно я вместо ответа предлагаю тест. Делю лист бумаги пополам и прошу человека написать в левой колонке перечень продуктов, которыми он питался за последнюю неделю. Как правило, это пельмени, глазунья, мясо с макаронами или картошкой, колбаса, хлеб, майонез, кетчуп... А в правой колонке прошу написать, какие виды фруктов, овощей, зелени, ягод, злаков и орехов он знает. Рекорд был – около 400 наименований.

Когда человек сравнивает обе колонки, вопрос о том, что едят сыроеды и вегетарианцы, отпадает сам собой. Рацион сыроеда гораздо богаче, чем у человека, питающегося традиционно. Это не только яблоки и бананы. С июня и до самой зимы наши рынки ломятся от изобилия свежих фруктов и ягод, овощей и зелени. В супермаркетах можно найти и такую экзотику, как авокадо, манго, личи, папайя, гуава, рамбутан и пр. Есть экзотические крупы, есть бобовые, в том числе такие, как маш или нут. А уж трав съедобных у нас в России огромное количество – возьмите ту же сныть. Ее надо рвать, добавлять в салаты, делать из нее коктейли и пр. Разнообразие продуктов огромное, так что смотрите, ищите и ешьте!

– В растительных продуктах мало белка, отсутствуют незаменимые аминокислоты. Зачем же обрекать себя, тем более своих детей, на неполноценное питание?

– На самом деле с белком у сыроедов полный порядок. Человеку нужны не белок, а аминокислоты. Но незаменимых аминокислот нет! Почти все аминокислоты, которые человек должен получать, он получает из растительной пищи, а те аминокислоты, которых в растительной еде нет, синтезирует его микрофлора. Все сыроеды, которые сдавали анализы, удостоверились сами и убедили остальных, что у них все в порядке.

Мы с женой в прошлом году сдавали анализ на аминокислоты волос нашего сына (ему скоро четыре), который питается почти одними фруктами. Все аминокислоты в норме, недостатка белка тоже не нашли. У мальчика энергия бьет через край, он сильный, живой, всем интересуется.

Но если бы мы увидели, что сыроедение не идет сыну на пользу, что он вялый, сонный, плохо себя чувствует, мы бы сразу скорректировали его питание. То же самое – у себя. Нельзя ради еды рисковать своим здоровьем и здоровьем собственного ребенка.

– Какие причины могут побудить человека перейти к сыроедению?

– Таких причин немало. Но самая популярная причина, по которой люди выбирают сыроедение или вегетарианство, – это желание избавиться от лишнего веса.

Переход на сыроедение позволяет им очень быстро обрести нормальную фигуру. Вдобавок у них происходит омоложение кожи и всего организма, становится больше энергии.

И вторая важная причина – проблемы со здоровьем (диабет, псориаз и другие заболевания, которые не лечатся официальной медициной). В США, например, есть программы лечения диабета и даже онкологии, в которых успешно используется сыроедение. Эти сведения можно найти в Интернете.

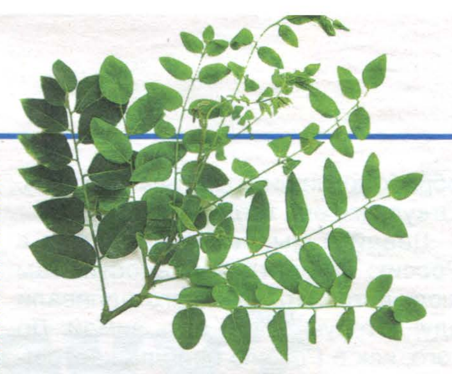
– Что бы вы посоветовали людям, всерьез надумавшим стать сыроедами?

– Прежде всего, ознакомиться с литературой на эту тему, хотя бы с моей книгой. Переходя на сыроедение, люди сталкиваются со многими трудностями. Врачи, сами практикующие сыроедение, советуют не делать это резко, а растянуть переход на шесть месяцев. Сначала вы переходите на растительную пищу на 70%, полностью исключая животные продукты. А оставшиеся 30% добираете в течение следующих нескольких месяцев, по 5% в месяц добавляя сырую еду и убавляя вареную. Переход произойдет почти незаметно.

Узнайте заранее о тех ошибках, которые допускают сыроеды-новички, о причинах срывов и о том, как их избежать, о конфликтах с окружающими на почве сыроедения и пр.

И помните, что сыроедение – это не развлечение, а серьезный инструмент. С его помощью можно выковать молодое, здоровое и очень красивое тело, но этим же инструментом при неправильном использовании вы можете запросто разрушить ту самую основу, которую хотите улучшить. Поэтому если есть проблемы со здоровьем, переходите на сыроедение под присмотром специалистов и тщательно контролируйте свое состояние.

Беседовал Александр Герц



Софора японская – дерево здоровья

Красивейшее дерево с раскидистой кроной, достигающее высоты 25 метров, растет и у нас, на юге. Во время цветения оно все усыпано мелкими желтыми цветочками, похожими на мотыльков. Сначала из цветков софоры делали стойкую натуральную краску. Но позже выяснилось, что они, как и плоды, помогают людям вернуть здоровье.

УКРЕПЛЯЮЩИЙ ОТВАР

В преклонном возрасте трудно разогнать кровь по сосудам, вот и мерзнут руки, ноги. Я знаю, как от этого избавиться.

Взять 4 ч. л. измельченных плодов софоры японской и залить 400 мл воды. Томить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Это прекрасное средство для улучшения кровообращения, укрепления сосудов и улучшения состава крови. Это потому, что софора богата рутином. Рутин является одним из богатейших биологически активных веществ. Он находится как в самом цветке, так и в его ветках и плодах. Для профилактики и лечения атеросклероза также может пригодиться софора японская.

За тридцать минут до еды нужно принимать жмых софоры в количестве 1 ч. л. Хорошо, если к этому добавить прием масла или шрота расторопши. Принимать нужно не менее одного месяца.

Но я бы, пожалуй, предостерег от повального увлечения софорой. Она противопоказана при заболеваниях почек и печени. Не забывайте, что все хорошо в меру!

Николаев Иван Михайлович, г. Долгопрудный

НЕЗАМЕНИМА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

С целебными свойствами софоры японской я познакомилась случайно. В связи с гормональной перестройкой во время климакса стали беспокоить повышенное давление, жар.

Настолько вымотало такое состояние, что даже подруга заметила, как я мучаюсь. И посоветовала принимать настойку софоры японской. Думала, что это редкое экзотическое растение трудно будет купить, но ошиблась. В аптеках есть и настойка, и сырье. Больше всего мне нравится настой, который я делаю сама.

При гипертонии 2 ст. л. высушенных цветков и бутонов софоры залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Давление быстро стабилизируется. И общее состояние заметно улучшается.

Настой софоры помогает не только гипертоникам. Он полезен и больным диабетом, так как снижает уровень сахара в крови. Благодаря софоре и моя мама стала лучше себя чувствовать. У нее диабет. Мама регулярно принимает тот же настой и делает примочки на глаза. Потому что при диабете возникают еще и проблемы с сосудами глаз.

Новопашина Екатерина, г. Самара

СПАСЕТ ОТ БОЛИ И ИНФЕКЦИИ

Софора японская – мощное вспомогательное средство, улучшающее обмен веществ, повышающее иммунитет. Уже несколько лет принимаю аптечную настойку короткими курсами. Потому и не боюсь ни гриппа, ни ангины. Да и пародонтолог мне больше не нужен.

Если полоскать рот отваром цветков и плодов софоры, то пародонтоз не страшен. Можно использовать спиртовую аптечную настойку. Просто растворить 1 ч. л. в половине стакана воды и полоскать рот. А если болит зуб, то я смачиваю ватку в настойке и кладу на него. Через полчаса боли как не бывало. Правда, кариес или пульпит потом все равно надо лечить…

Еще делаю масляную эмульсию, которая долго хранится и всегда под руками.

Сухие плоды софоры заливаю кипятком (1:1). Через час распаренные плоды растираю в кашицу, заливаю любым растительным маслом (1:3) и ставлю на солнце в любое время года на 3 недели. Потом процеживаю снадобье и храню в холодильнике. При болях в горле стоит пососать такое масло по 5 минут 2 раза в день, как все проходит. Эмульсия годится и для наружного применения при травмах, язвах, порезах.

Груздев А.Ф., г. Воронеж

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СОФОРА?

Препараты из софоры восстанавливают эластичность кровеносных сосудов, в том числе и капилляров, снижают уровень холестерина и сахара в крови, обладают успокаивающим, нормализующим артериальное давление действием. Понижают ломкость капилляров, предотвращая атеросклероз, инсульт. Восстанавливают сетчатку глаз, улучшают зрение. Обладают противоаллергическим действием, повышают иммунитет, нормализуют обмен веществ.

ВРЕДНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ОЗОН

На день рождения друзья подарили мне прибор, который уже давно хотелось иметь дома, – кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.

Я аллергик. К тому же склонна к частым простудам. А про чудесные свойства обеззараживающих устройств много читала. Поэтому очень обрадовалась подарку. Сама бы еще долго не смогла его купить.

Естественно, сразу же опробовала лампу, и результат мне понравился. Воздух в спальне после получасовой обработки был свеж и чист, как после грозы, с легким запахом озона. Спала в ту ночь как убитая впервые за долгое время. Ни нос не закладывало, ни горло не першило. Кварцевание в спальне и гостиной делала каждый день и думала, что вот теперь все будет хорошо. Только через неделю-другую у меня стала побаливать голова и появился кашель. Не сразу, но все же решила проверить, не связано ли это с моей помощницей-лампой. Лишь тогда впервые внимательно прочитала инструкцию. И поняла, что все делала неправильно.

Дело в том, что при работе кварцевой лампы в воздухе вырабатывается озон – так же, как во время грозы. Только, в отличие от луга или леса, комната – помещение замкнутое. Поэтому концентрация озона очень высокая. В небольших дозах этот газ вреда организму не приносит, зато убивает бактерии и вирусы. Но если его слишком много, он начинает разрушительно действовать на клетки, поскольку является сильным окислителем. Отсюда и мои неприятные симптомы.

Поэтому запомните: после кварцевания, а также после использования специальных приборов-озонаторов (продаются и такие) надо обязательно проветривать помещение! А при использовании кварцевых ламп еще и не заходить в комнату, пока идет процесс дезинфекции.

Причем рекомендуется удалить животных. А по возможности вынести и домашние цветы – им тоже процедура не очень полезна. Так что даже с самыми надежными и нужными приборами нельзя обращаться без соблюдения правил безопасности!

Тимошенко Валерия, г. Харьков

ИСТОКИ ГАЙМОРИТА ИЩИТЕ В ЗУБАХ

Несколько лет я мучился от хронического гайморита. При обострениях наглухо закладывало нос, болела голова, а нередко еще и уши. Чем только не лечился, и проколы не раз делал, но болезнь все возвращалась.

Я уже отчаялся и на исцеление не рассчитывал, смирился, что это на всю жизнь. Просто старался от холода беречься и иммунитет укреплять, но это не особо помогало. А тут как-то попал на прием к зубному – надо было протез менять. Он меня осмотрел и спросил, не страдаю ли я от отитов. Оказалось, у меня как раз с левой стороны было воспаление в зубе, он почти сгнил. Нерв был еще раньше удален, поэтому боли я не чувствовал. А инфекция непрестанно попадала в пазухи, вызывая гайморит. Лор мне ни разу не сказал, что зубы нужно проверить, все списывал на слабый иммунитет.

Как только я удалил зуб и мне почистили лунку, все мои проблемы с носом как по волшебству исчезли. Если у кого-то тоже гайморит хронический – так вы проверьте зубы, кто знает, может, причина в них.

Жихарев В.Л., г. Псков

ПРИ НАСМОРКЕ БЕРЕГИТЕ УШИ

Обычный насморк, если при нем не соблюдать некоторые меры предосторожности, может привести к серьезному отиту. У меня так случилось прошлой осенью – ухо болело так, что хоть на стену лезь. А началось все со шмыганья и зажимания носа при чихании.

Наша носовая и ротовая полости соединяются с ухом через узенький туннель – евстахиеву трубу. Именно это помогает нам, например, избавиться от заложенности в ушах в самолете – достаточно зевнуть сильно, и давление во внутреннем ухе выравнивается, неприятные ощущения проходят. Но через эту же трубку в ухо может попасть инфекция. Происходит это, если вместо высмаркивания носа постоянно втягивать слизь (шмыгать носом), или тогда, когда мы чихаем, зажав нос. Микробы при этом, конечно, в окружающую среду не попадают и других людей не заражают. Зато они под большим давлением забрасываются в ухо. Отсюда и евстахиит, и отит – серьезные воспаления, в лечении которых часто без врача не обойтись.

Если у вас насморк, постоянно очищайте нос – высмаркивайтесь, промывайте его, закапывайте масляные капли. А если начало зудеть за ухом – это первые признаки евстахеита, который может перейти в отит. Тут сразу же, не дожидаясь боли, начинайте лечить и ухо специальными каплями и компрессами.

И, конечно, не чихайте при зажатом носе. Держите всегда под рукой платок или, чтобы унять желание чихнуть, помассируйте переносицу.

Жихаренко Галина, г. Макеевка

ЧТОБЫ ДЕВЯСИЛ НЕ ОТОБРАЛ СИЛЫ

Мне очень нравится читать про лечение лекарственными растениями. Сама тоже увлекаюсь фитотерапией и собираю всю информацию, которую нахожу, о полезных травах.

Правильно, что в любимой газете читатели не только пишут про целебную силу растений, но и рассказывают о мерах предосторожности. Внесу и я свою лепту. Дам несколько рекомендаций по использованию девясила.

Свое название он получил не зря. Отварами из корней девясила можно излечить десятки болезней, как внутренних, так и наружных. В нашей семье средствами с ним все лечатся от бронхита, болезней желудка и ревматизма. Девясил укрепляет иммунитет. Если натираться настойкой его корней, можно снять боли в спине. А порошок помогает при некоторых опухолях на коже. Одним словом, чудо-растение! Только есть и противопоказания. Везде пишут, что девясил нельзя применять при



беременности или болезнях сердца. Но это еще не все.

*Если у вас **болезни почек**, особенно воспаления, девясил тоже надо исключить. Ведь в нем много эфирных масел, раздражающих почечные ткани.*

*Не рекомендуется растение и тем, у кого **повышенная вязкость крови**, так как есть риск возникновения тромбов.*

***При хронических запорах или серьезных воспалениях кишечника** тоже требуется осторожность. В таких случаях девясил может помочь, а может и сильно навредить.*

И вообще, лечиться этим мощным по воздействию растением надо короткими курсами с обязательным перерывом. Накапливаясь в организме, он может вызвать отравление.

Целебные травы помогают в лечении, если применять их грамотно! Давайте и дальше обмениваться важной информацией о пользе и вреде растений.

Егорова Зоя Николаевна, г. Краснодар

ОПАСНАЯ СУШЬ

Сейчас во многих квартирах с центральным отоплением стоит такая сушь, что выстиранное белье сохнет за час. Но слишком сухой воздух вреден не только для кожи. От него много и других неприятностей со здоровьем.

Уже давно заметила, что зимой умудряюсь простыть и заработать насморк, даже если несколько дней вообще не выхожу из дома. Окна же у меня новые, пластиковые, так что сквозняков нет. И вот где-то прочитала, что секрет может крыться в слишком сухом воздухе. Потому что в таком микроклимате сильно пересыхает слизистая носа и рта. А она защищает от вредных микробов, только когда увлажнена. Именно тогда иммунные клетки борются с инфекцией. На сухой же слизистой вирусам и бактериям раздолье! Отсюда наши зимние насморки, гаймориты и бронхиты. Тут дело не в холоде, а именно в снижении местного иммунитета из-за слишком сухого воздуха в квартирах.

Но это еще не все. Когда дышим слишком сухим воздухом, мы вообще теряем очень много влаги. Да еще чистой воды большинство из нас в течение дня пьет не так уж много. И организм начинает страдать от жажды. Это приводит к загущению крови и появлению проблем с сердцем, сосудами. Хуже работают почки, подверженные воспалениям.

Получается, что именно сухой воздух становится причиной сезонных обострений многих болячек. Я уж не говорю про аллергиков. Когда пыль подолгу не оседает, а слизистая ее не задерживает, от аллергии никуда не деться. Так что надо зимней суши в наших домах объявить войну, а не радоваться раскаленным батареям. Тепло радует, но без влаги мы так и будем болеть, списывая все на зимнюю погоду за окном.

Увлажняйте свое жилье как можете: с помощью специальных приборов или просто емкости с водой у радиаторов. Сами заметите, что реже болеете!

Я, во всяком случае, пользу такого увлажнения заметила уже давно.

Ставрогова В.Д., г. Пермь



Издавна считалось, что растения обладают душой, даже магической силой. Поэтому в старину люди делали из них обереги и верили, что они способны защитить от любых бед. Сегодня К.И. Доронина расскажет вам о некоторых оберегах и о том, почему появились такие поверья.



Травы-обереги от несчастий

ДРЕВНИЙ СТРАХ

На дворе XXI век. Но, несмотря на достижения науки, рост медицинских технологий и новые лекарства, человек остается слабым звеном в природе. Причем независимо от расы и вероисповедания. Он все равно уязвим, к примеру, перед мощью стихии и должен бороться за выживание. Но люди боятся не только ураганов или землетрясений. До сих пор суеверия о наведении порчи и разных несчастий притаились в глубинах сознания. И особенно в смутные времена такие суеверия проявляют себя в полную силу.

В народе и сейчас верят, что можно навести порчу, подкинув кому-то некоторые предметы. Например, медные монеты, иголки или кости, принесенные с кладбища. Или рассыпать у порога соль. А когда-то считалось, что колдуны наносят вред здоровью и посредством ветра либо «выемки следа».

Человек всегда искал защиты у природных и божественных сил. Если мы обратим взор в глубину прошлых веков, там обязательно высветятся искорки мудрости наших предков. Без мечты о добре, о светлом будущем, о счастье человеческая жизнь оказалась бы очень скудной, серой. И, как считали мудрецы, «если бы Бога не было, то люди его выдумали бы». Силы природы когда-то тоже обожествлялись.

ИЩИТЕ И ОБРЯЩЕТЕ

Живущий в бедной хижине невольник тяжкого труда, ожидая полуночи накануне Иванова дня (праздника Ивана Купалы), уходил в глубокие леса. Он искал около болот заветный цветок папоротника, который цветет очень недолгое время. Люди верили: тот, кому удастся отыскать дивный цветок, станет мудрым и богатым. Он найдет захороненный клад. А может, и правда найдет? Иначе почему до сих пор в это верят кладоискатели? Возможно, кому-то уже повезло. «Ищите и обрящете» – из священных книг слова не выкинешь.

Неудачливая и не блещущая красотой девица или молодая вдовушка накидывала на плечи яркую шаль и выходила за околицу. Она произносила такие слова: «Стану благословясь, выйду перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами. Выйду на широкую улицу, стану на восток хребтом, на запад глазами. На западной стороне сидит обрученный Иосиф, смотрит на Госпожу Пресвятую Богородицу. Так и на меня раб Божий весь век глядел бы».

Да простят служители Святой церкви ту молодую особу! Придя домой, она утирает шалью свои слезы. Глядишь – и старинный обряд срабатывает. Женщина вдруг расправляет плечи и смотрит на мир удивленными глазами. Она плывет как пава – походка становится уверенной, грациозной. Потому что находится тот очарованный, единственный. «Не родись красивой, а родись счастливой», – говорят в народе.

В старину часто использовали растения-обереги, большинство из которых еще и лекарственные. Ведь аура деревьев и трав чиста. Люди верили, что их первозданная красота и естественность могут принести только добро.

ПЕРЕСТУПЕНЬ, ИЛИ БРИОНИЯ БЕЛАЯ

Если проезжать по деревням Центральной России, по дачным поселкам, особенно расположенным по берегам реки Оки, можно наблюдать целые живые изгороди вьющегося растения.

Это переступень белый, или бриония белая (латинское название – Bryonia Alba). В народе переступень называют еще адамовым корнем. Травознаи, знахари добывали корень растения после цветения, под осень, на ранней зорьке, причем с особой молитвой. Он считался оберегом от бешеных собак, воров, падежа скота. Им лечили даже сибирскую язву.

Растение описывали Гиппократ, Парацельс, Авиценна и другие корифеи медицины. Ганеман особое внимание уделял его целебным свойствам при гомеопатическом лечении.

Мазь из корней переступня используют и сейчас при подагре. А при невралгических болях, особенно межреберной невралгии, пользуются настойкой на водке.

Но надо помнить, что переступень белый очень ядовит, поэтому при лечении важно придерживаться очень строгой дозировки. Остерегайтесь, мойте руки обязательно! Мази готовят следующим образом.

1. Взять 1 ст. л. растертого в кашицу свежего корня и смешать со 100 мл растительного масла. Выдержать 1 неделю в посуде с плотной крышкой. Затем осторожно процедить через 3 слоя марли в удобную баночку. При опоясывающем лишае легко втирать в болезненные места 2 раза в неделю. А при появлении водянистых волдырей прижигать их зеленкой.

2. Свежеотжатый сок смешать в соотношении 1:10 с горячим свиным нутряным жиром (для мусульман – с курдючным бараньим) или же с топленым коровьим маслом. Дать настояться неделю. Смазывать через день места, пораженные псориазом,



раком кожи или же меланомной болезнью (черные родинки).

Особые целебные свойства переступня белого признаются современной медициной. Настойка свежих корней входит в состав аптечного препарата для лечения радикулита, неврита, ревматизма, плексита. Препараты из растения обладают противоопухолевыми свойствами.

КОЛДОВСКАЯ ТРАВА МАНЖЕТКА

Из нее готовили «доброе зелье» для отворота зла и приворота любви. Основное свойство манжетки – любовная магия.

Растение обладает уникальным свойством: роса на ее листьях выпадает даже в безросные теплые ночи. Капельки влаги на листьях выделяются самим растением. А листочки напоминают изящно сплетенное манжетное кружево. Не зря латинское название манжетки – Alchemilla gracilis, что означает «манжетка сверкающая».

Собранная с листьев роса используется в снадобьях, возвращающих молодость. Еще в Средние века ее собирали алхимики и называли небесной росой. При помощи такой росы они пытались найти философский камень. Отсюда и происхождение латинского названия «алхемилля».

В Западной Европе в Средние века манжетка слыла колдовской травой. С давних времен считалось, что если утром умыть лицо ее росой, собранной с листьев, то можно вернуть былую красоту. До сих пор в некоторых странах (особенно в Швейцарии) женщины протирают лицо листьями, покрытыми росой, для сведения веснушек и удаления прыщей. Погонщики верблюдов, чтобы благополучно пересечь пустыню, брали с собой это зелье и тоже верили в могущество волшебной травы. А жены воинов когда-то вкладывали высушенные лепестки манжетки в охраняющие от смерти ладанки, которые носили их мужья на груди.

Еще манжетку подмешивали в пищу неверным мужьям, терпением и смирением возвращая их в лоно семьи. И девицы на выданье привораживали ею суженых. Ведь корень растения входит в рецепты приворотного зелья. Травой посыпали порог дома, куда приходила невеста, чтобы она стала «хорошей женой, терпеливой снохой». И чтобы злые чары не коснулись молодых.

Только не дай Бог употребить манжетку для приворота женатого или обрученного человека! Кончится недолгий срок колдовства – и обернется околдованный тобою к тебе же с неистребимой ненавистью.

Во все времена и у всех народов манжеткой лечили женские недуги. Снадобьями из нее поили детей, страдающих кишечными коликами и кровавыми поносами.

Растение улучшает обмен веществ и пищеварение, заживляет всяческие язвы. Оно помогает при диабете (особенно у детей), грыжах и кровотечениях. Благотворно влияет на нервную систему и гонит мочу при водянке. Еще лечит болезни сердца, печени и почек.

Собирать манжетку надо в июне-июле – в период буйного цветения. Если, конечно, его можно назвать буйным. Желтоватые цветочки на устремленном прямо в небо стебельке почти незаметны.

ОМЕЛА И МОЛОДИЛО

Хоть омела и является растением-паразитом, но его очень часто используют для изготовления различных защитных амулетов. Их можно вешать везде, где захочется, в любом месте. Плиний и другие авторы древности описывали священнодействия древних кельтов при сборе омелы белой после зимнего солнцестояния. Считалось, что 6 января омела теряет свои губительные силы и приобретает исцеляющие свойства.

В Великобритании без омелы и ныне немыслим Новый год. Посылая близким и друзьям приветствия, англичане неизменно присоединяют и веточку омелы. О культе омелы мы знаем из кельтских легенд, ирландских саг. У некоторых народов Западной Европы до сих пор сохранился обычай подвешивать к потолку ветку омелы, сорванной на Рождество. Она считается самым сильным оберегом от порчи и колдовства.

Растение молодило всегда было связано с огнем и молнией. Поэтому его и использовали для защиты против них. Другие названия этого растения – живучка, каменная роза. Оно из семейства толстянковых, и сейчас некоторые его виды используются как декоративные садовые. А в старину люди верили: если молодило растет на крыше дома, то его никогда не поразит молния и в нем не будет пожара.

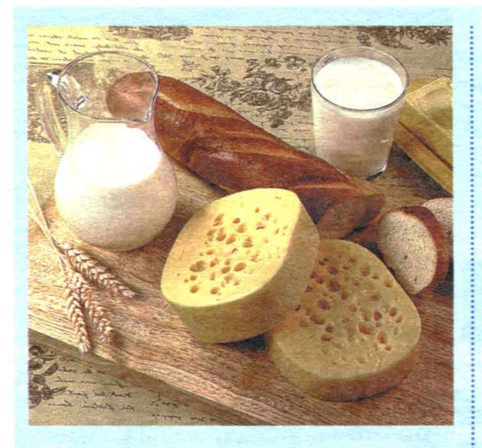
НАРОДНЫЕ ПОВЕРЬЯ

• **Береза** одаривает нас жизненной энергией. Огромная доброта исходит от этого дерева. Березовая кора издавна считалась способной защитить человека от многих напастей. Кроме коры, широко используются березовые ветки. Обряд пришел к нам из языческих времен. Ветки березы срывали 4 июня. Их ставили в простые вазы без всяких изысков. Люди верили, что это защищает жилище и его обитателей от любого зла.

• **Зверобой** считался растением солнца благодаря ярко-желтым цветкам. Считалось, что зверобой тоже защищает от злых духов, связывает их силу. Но собирать его следовало обязательно во время летнего солнцестояния, когда он набирает наибольшую силу. Если это лекарственное растение развесить по углам дома, оно послужит еще и отличной защитой.

• **Вербена** тоже очень тесно связана с летним солнцестоянием и обладает почти такой же магической силой, как зверобой. Она очищает окружающее пространство, устраняет любой негатив, не пуская зло на порог дома. Собирать вербену рекомендуется утром, в день летнего солнцестояния, и обязательно левой рукой. Кстати, древнейший способ расположить к себе добрых духов жилища – развесить вербену по углам своего дома.

• **Крапива.** Ее защитные свойства издавна использовались в магии. Например, чтобы облегчить или даже совсем снять проклятие, можно набить небольшой мешочек листьями крапивы и всегда носить его с собой. Если хотите избавиться от злых сил и направить их злобу на них самих, тогда рассыпьте измельченную крапиву вокруг своего дома. Если боитесь, что вам или кому-то еще угрожает опасность, есть и такой проверенный способ – бросить крапиву в огонь. А если мучают необъяснимые страхи, рекомендуется носить с собой крапиву вместе с тысячелистником.



САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СЫР

Это очень полезный продукт. Идеальный источник кальция, витаминов А и D, белков и жиров, необходимых для поддержания энергии. Только надо выбирать правильный сыр, особенно если у вас лишний вес.

Все твердые сорта с большим содержанием жира хоть и вкусны, но для здоровья и фигуры не очень полезны. Один-два небольших кусочка в неделю вреда не принесут. Но вот для ежедневного питания... Если уж есть такой сыр, то не на большом куске хлеба с маслом, а в сочетании со свежими фруктами или овощами. Так делают итальянцы и французы.

Плавленые сыры лучше вообще не брать. Хотя в детстве я очень их любила. Но давно уже отказалась и от сырков, и от колбасного сыра. Потому что для их изготовления сейчас используют просроченные или некондиционные сыры. К тому же в них добавляют всякую «химию» для улучшения плавкости.

Проанализировав всю информацию, я остановилась на нескольких сортах сыра. Они поставляют в организм все нужные веществ и при этом не перегружают его лишними калориями. Это рассольные сыры – моцарелла, фета, сулугуни, адыгейский. Но лучше всего обычный домашний сыр. Я его готовлю так.

Просто кладу в свежий творог немного соли и зелени, заворачиваю его в марлю и ставлю под пресс на 2-3 дня в холодильник. Получается вкусный, полезный продукт. А жирность его вы можете выбрать сами, купив нужный творог.

Копейкина Александра, г. Псков

3 ВИТАМИНА ПРОТИВ ВАРИКОЗА

Облегчить проблемы с ногами при варикозе мне помогла... диета.

При варикозе в первую очередь надо обязательно избавиться хотя бы от части избыточного веса. Каждый лишний килограмм значительно увеличивает нагрузку на больные ноги, и вены набухают еще больше. Экспериментировала с разными диетами, но лучше всего сработало дробное питание небольшими порциями. Благодаря этому похудела за год на 12 кг. Вес до сих пор остается в норме, и ногам стало намного легче.

Еще для больных сосудов очень важны витамины. В любой момент в венах могут образоваться тромбы и возникнуть сильные осложнения. Поэтому нужные витамины должны поступать в организм каждый день. И относиться к этому надо с особой ответственностью.

- Венам необходим **витамин Р** (рутин). Он укрепляет стенки сосудов и уменьшает отеки. Много его в черной смородине, лесных орехах, каштанах, кожуре лимонов, шиповнике и зеленом чае.
- **Витамин С**, который полезен и для общего здоровья, предохраняет людей с варикозом от образования тромбов. Из наших родных растений лидер по содержанию витамина С – шиповник. Стакан отвара шиповника заменит несколько свежих апельсинов. Много витамина С и в болгарском перце, киви, смородине, квашеной капусте.
- Незаменим для вен **витамин Е**. Он улучшает эластичность их стенок. В результате сосуды становятся упругими и не растягиваются сверх меры. Доступные продукты, богатые этим витамином, – семена подсолнуха (не жареные), льняное и оливковое масла, пшеничные проростки, а летом – молодая зелень репы.

И еще при варикозе важно исключить некоторые продукты, которые приносят только вред. Это любой алкоголь, острые блюда, маринады и консервы, всевозможные копчености.

Барашкова Людмила, г. Адлер

КОКТЕЙЛЬ-АНТИГРИППИН

Всегда пытаюсь «поймать» болезнь на том этапе, когда только появляются первые ее признаки. Особенно это касается простуды. Для борьбы с ней у меня есть проверенное средство.

Это витаминная согревающая смесь из свежих овощей и фруктов. В ней содержится ударная доза витамина С. Я вообще не сторонница аптечных таблеток, порошков. В отличие от шипучих таблеток, смесь усваивается сразу и при этом не вредит желудку. Потому что вместе с аскорбинкой в организм поступает огромное количество других витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. Все они так важны для сильного иммунитета!

За счет того, что в состав коктейля входит банан, богатый калием, снимается нагрузка с сердца и сосудов, повышается настроение. Ведь в банане есть еще и вещества, которые помогают бороться с депрессией, неизбежно подкатывающей на фоне болезни. А эфирные масла имбирного корня очень быстро согревают тело и борются с вирусами. Хотя мой противопростудный напиток надо пить холодным. Как его приготовить?

Нужны 2 очищенных апельсина, половина лимона или лайма, 1 зрелый банан, кусочек свежего имбирного корня длиной примерно 2 см, горсть нарезанной петрушки, большая горсть любого листового овоща (салата, капусты, шпината), половина сладкого перца. Все смешать в блендере. Если смесь получится очень густой, можно добавить воды или теплого отвара шиповника.

Дербенева Людмила, г. Красноярск



ЛЮБИМЫЙ СОУС С ОРЕХОВЫМ АРОМАТОМ

Несколько лет назад у меня обнаружили повышенный уровень холестерина в крови. Пришлось значительно пересмотреть свое питание.

За это время я открыла для себя много новых продуктов, способствующих очищению и укреплению сосудов. Одним из самых любимых стало масло грецкого ореха.

Продукт действительно уникален по своим свойствам. А про его вкусовые достоинства можно и не говорить. Великолепный ореховый аромат, нежная консистенция!

Не припомню, чтобы раньше оно было в продаже. Но сейчас его можно купить в любом приличном магазине. Да, стоит оно не очень дешево по сравнению с другими растительными маслами. Но покупка быстро окупится за счет большой пользы для здоровья.

В масле грецкого ореха очень много полиненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-3, незаменимых для нормальной работы организма. Причем есть и фосфолипиды, снижающие уровень «плохого» холестерина. Поэтому продукт незаменим для людей с атеросклерозом и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Много в масле и жизненно важных витаминов. Особенно тех, которыми обеднены наши повседневные продукты. Это витамины Е, К, РР, а также группы В. Ученые доказали, что регулярное употребление небольшого количества масла грецкого ореха (хотя бы по 0,5 ч. л. в день) помогает укрепить иммунитет. Еще снижается риск развития воспалений, уменьшается вероятность развития злокачественных опухолей.

В старинных трактатах можно встретить такой совет: добавлять масло грецкого ореха в пищу для повышения уровня интеллекта. И не удивительно! Ведь в дополнение ко всем перечисленным полезным веществам в масле много микроэлементов, необходимых для нормальной работы мозга и гормональной системы. Среди них селен, цинк, железо и йод.

Одним словом, не масло, а настоящая находка для человека, который серьезно относится к своему здоровью. Жарить на ореховом масле не рекомендуется, поскольку теряется значительная часть витаминов, да и вкус портится. А вот в свежем виде с ним всегда можно приготовить что-нибудь вкусное. Например, домашний майонез. Холестерина в нем очень мало, а пользы много. Но, в отличие от всевозможных магазинных, в нем нет никаких искусственных ароматизаторов, красителей и загустителей, которые не полезны для здоровья.

Для приготовления майонеза вам понадобятся: 1 желток, 2 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. яблочного уксуса, по 0,5 ч. л. горчичного порошка и соли плюс 3/4 стакана орехового масла. Для начала смешайте в миске с помощью венчика все ингредиенты, кроме масла. Потом, не переставая помешивать, по 1/2 ч. л. влейте треть масла. Смесь приобретет светлый оттенок. И только после этого вылейте оставшуюся часть масла. Хорошо перемешайте.

Еще салаты из свежих овощей можно заправлять более простым соусом. В нем вообще нет вредного холестерина. Надо просто смешать ореховое масло с небольшим количеством лимонного сока и меда, добавив молотый черный перец. Получается очень необычно, вкусно и полезно.

Раскова Г.В., г. Набережные Челны

АРОМАТНАЯ ЗИРА ДЛЯ ЖЕЛУДКА И ЛЕГКИХ

Про кумин (он же зира) я раньше не слышал. Впервые узнал, что существует такая специя, только когда покупал на рынке смесь для плова и спросил продавца про ее состав.

Кумин, как оказалось, очень полезен для здоровья. В его семенах содержатся особые эфирные масла. Они благотворно действуют на дыхательную систему и помогают при любых затруднениях дыхания, чистят легкие. С этой целью при кашле надо дважды в день разжевывать несколько семечек зиры или пить куминовую воду (0,5 ч. л. семян на стакан кипятка).

В зире с десяток биологически активных веществ и витаминов. Кальций, фосфор, магний, которыми богат кумин, делают его полезным при многих недугах. Он успокаивает желудок и помогает при расстройствах пищеварения. Улучшает иммунитет и даже обладает антибактериальными свойствами. При наружном применении кашица из перемолотых семян снимает раздражение и воспаление кожи.

Но все же главное достоинство зиры – ее вкус. Добавляя семена в любые блюда – мясные, овощные, рыбные, – можно одновременно и укреплять здоровье. Чтобы аромат зиры раскрылся полностью, семена рекомендуют обжаривать в небольшом количестве растительного масла. Все полезные вещества при этом сохраняются, а выход целебных эфирных масел даже увеличивается.

Мне очень нравится добавлять немного семян кумина в йогурты и кефир. Напиток получается очень освежающим и одновременно согревающим. Тем, у кого неполадки с кишечником, он поможет справиться с неприятными ощущениями.

Орловский Дмитрий, г. Керчь



ЦВЕТЫ ПРИНИМАЮТ УДАР НА СЕБЯ

Многие современные отделочные материалы и бытовая техника небезопасны для нашего здоровья. Но комнатные растения могут значительно снизить количество выделяемых ими токсинов. Какие же вещества считаются особенно опасными для нашего здоровья и какие растения их обезвреживают?

- **Трихлорэтилен** – пахнущая хлороформом бесцветная жидкость, которая содержится в лаке и клее и считается канцерогенной, вызывающей рак. Это вещество обезвреживают драцена, фикус Бенджамина, плющ, диффенбахия.
- **Формальдегид** – клеевая основа для крепления плит ДСП – тоже считается канцерогеном. С ним справляются нефролепсис, маргаритки, драцена, фикус Бенджамина, спатифилум, шеффлера, диффенбахия.
- **Ксилол и толуол** используются в полимерных покрытиях и вызывают заболевания бронхов. Помогут растения, указанные в пункте 2.

Доказано, что после размещения в квартире цветочных горшков воздух в помещении становится чище на 40%. Широколистные и ворсистые растения выполняют эту работу лучше всех.

Рокотов О.В., биолог, г. Москва

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Если у вас проблемы с памятью, воспользуйтесь простыми советами.

- Перемешать в равных пропорциях листья шалфея и мяты. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка с вечера. Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.
- 10 минут полоскания рта стимулирует и возбуждает нервную систему. В мозге при этом тоже начинаются сложные изменения. При полоскании рта мы как бы массируем мозг. И массаж этот оказывает прекрасное воздействие на состояние памяти. Утверждают, что голова действительно начинает лучше работать.
- Нужно обязательно высыпаться. Если спать недостаточно, то мозг не восстанавливается в полной мере, и память снижается. А ночью весь организм отдыхает, в том числе и мозг. На свежую голову материал запоминается лучше и остается в памяти дольше.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

МОЙ СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ФИГУРЫ

Я позаимствовала у своей подруги полезную привычку. Перед ужином она всегда съедает овощной салат: помидоры с огурцами, или тертую морковь с яблоком, или капусту.

1. В таком салате «живые» витамины, которые лучше любых биологически активных добавок в таблетках.

2. Растительная клетчатка – это как раз то, что улучшает пищеварение.

3. Несмотря на низкую калорийность, овощные салаты достаточно объемные. После них уже не хочется накладывать себе большие порции мяса и гарнира.

Евгения Петровна, г. Курган

ГДЕ ВЗЯТЬ «ГОРМОН РАДОСТИ»?

Из-за особенностей зимнего питания и нехватки солнечного света зимой нам всем не хватает серотонина. Он еще известен под названием «гормон радости». Отсюда вялость, подавленное настроение, раздражительность и прочее. Но выход имеется! Уже давно заметила, что если придерживаться советов диетологов, то можно обеспечить организм серотонином в нужном количестве.

Налегайте зимой на рыбу жирных сортов – селедочку, скумбрию, форель или разные морепродукты. Полезны и тыквенные семечки, и кунжут. Не отказывайтесь от грецких орехов.

Все эти продукты содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, необходимые для выработки «гормона радости».

Андреевских Наталия, г. Мурманск

ОМОЛАЖИВАЕМСЯ СОЛЬЮ

По утверждению академика Болотова, соль может омолаживать наш организм на клеточном уровне. Известно, что одним из путей омоложения является замена старых клеток на молодые с помощью стимуляции выделения желудочных ферментов. Академик предложил эффективный способ повышения секреции желудочного сока поваренной солью: через 25-30 минут после еды положите на кончик языка немного соли – не более 1-2 г – и, после того как соль растворится, проглотите. Такое количество соли не окажет вредного воздействия, зато вызовет дополнительный выброс желудочного сока. Мне очень нравится этот метод. Не знаю, стала ли моложе, но пищеварение значительно улучшилось.

Тарасова Г.Т., г. Киев

ЕСЛИ СЕКУТСЯ ВОЛОСЫ

Неприятно, когда волосы выглядят нездоровыми, кончики секутся. Можно проконсультироваться у специалиста по волосам – трихолога. А можно самостоятельно попытаться избавиться от проблемы. Я так и сделала.

По совету бабушки стала регулярно по вечерам втирать в кожу головы свежий капустный сок. Его можно не смывать.

Через месяц волосы полностью восстанавливаются. Но все-таки стоит подстричь кончики, и они не будут сечься. Еще часто использую зимой репчатый лук для укрепления волос. Раз в неделю перед мытьем делаю маску с кашицей из натертой луковицы. Убедилась, что лучше лука для волос нет ничего. А от специфического запаха можно избавиться, если в бальзам для ополаскивания добавить несколько капель ароматического масла по своему вкусу. Укрепляют волосы и стимулируют их рост ароматические масла розмарина, аира, вербены, кедра, чайного дерева, сосны и некоторые другие.

Масленникова Алена, г. Нижневартовск



ЙОГА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Каждый день я выполняю несколько асан – самых простых упражнений йоги, что мне под силу.

Начал я их делать с целью оздоровления. В ту пору остеохондроз во всех отделах позвоночника «процветал», кишечник плохо работал.

Мне сказали, что с помощью некоторых асан можно повлиять на работу многих органов организма. Я попробовал, не особенно веря в успех. Но потом убедился, что асаны действительно оказывают сильное воздействие на тело.

В переводе с санскрита слово «асана» означает «устойчивое и удобное положение». И действительно, выполнять какие-то особые телодвижения не надо – следует принять заданную позу и находиться в ней некоторое время.

И уже этого достаточно, чтобы в организме происходил запуск механизма саморегуляции.

Поза горы. *Встаньте ровно, ступни вместе, руки вдоль туловища. Живот втянут, плечи расправлены, подбородок параллельно полу. Старайтесь макушкой тянуться к потолку. И в таком положении находитесь 1-2 минуты. За это время успокаивается и выравнивается дыхание, сердечный ритм.*

В этой асане особое внимание надо уделить распределению веса тела на стопы: ни в коем случае нельзя переносить вес на одну ногу, или на пятку, или на носок.

Поза собаки. *Лечь на пол лицом вниз, руки перед грудью. Выдохнуть и выпрямить руки, оторвать верхнюю часть тела от пола, выгибая спину. Руки должны быть полностью выпрямлены, голова откинута назад. Таз от пола не отрывать. Оставаться в позе от 1 до 2 минут, опуститься на пол и расслабиться.*

Эта асана устраняет многие дефекты позвоночника, повышает его подвижность и гибкость.

Поза дерева. *Встаньте ровно, ноги вместе. Плавно поднимите руки вверх и соедините их над головой. Находясь в таком положении, начните медленно поднимать левую ногу вверх, сгибая ее в колене. Правая нога – опорная. В этот момент ваша поза должна напоминать позу цапли, стоящей на одной ноге. Долго простоять, конечно, не получится – очень сложно сохранить равновесие. Ну, ничего: потренируетесь, и все сможете сделать! Не забудьте повторить упражнение, когда опорной будет левая нога.*

Эта асана очень полезна, поскольку при ее выполнении происходит растягивание всех структур позвоночника. Кроме того, тонизируются мышцы ног, развивается способность удерживать равновесие.

Но заниматься надо не от случая к случаю, а регулярно. Для кого-то эти упражнения могут стать базовыми, а для кого-то – дополнительными к какому-нибудь другому оздоровительному комплексу.

Ешкина Анна, г. Инта



На вопросы читателей отвечает генеральный директор санкт-петербургской сети медицинских клиник «Глобус», академик, лауреат международной премии «Профессия – жизнь», врач высшей категории Александр Павлович РОМАНОВСКИЙ.



С гипертонией не шутят

Гипертонической болезнью, то есть постоянно повышенным артериальным давлением, страдают миллионы людей во всем мире. Только по официальным данным ею болеет около 20% населения развитых стран, и считается, что вылечить ее невозможно: надо сосуществовать с этим тяжелым недугом, пока он сам не распорядится твоей жизнью. Неужели человек действительно бессилен перед гипертонией, или медицина все-таки в состоянии нам помочь?

● **Расскажите, пожалуйста, о причине гипертонической болезни. Почему у одних людей она возникает, а у других – нет?**

Магульская Нина Петровна, г. Великие Луки

Медицина, в отличие от высшей математики, не относится к точным наукам, и причин примерно половины заболеваний мы не знаем. В случае гипертонической болезни простой ответ невозможен: такого микроба, который ее вызывает, в природе нет. И вообще, называть какую-то одну конкретную причину гипертонической болезни некорректно. По отношению к этому заболеванию правильнее говорить о нескольких причинах и предрасполагающих факторах.

Во-первых, по своему происхождению бывают гипертония сосудистая, почечная и гипертония центрального, нейрогуморального характера.

Во-вторых, к гипертонической болезни может привести определенный образ жизни. Например, известно, что у людей деятельных, занимающих активную жизненную позицию, у холериков, трудоголиков, у тех, кому приходится бороться за свою жизнь, кто бурно на все реагирует, гипертоническая болезнь возникает чаще, как, впрочем, и другие сердечно-сосудистые заболевания. Переедание, ожирение, избыток соли в еде, злоупотребление острым, мучным, сладким – все это повышает риск заболевания гипертонической болезнью.

В-третьих, определенную роль играет наследственность – это тоже предрасполагающий фактор.

● **У меня часто поднимается артериальное давление, но обычно не выше 160 мм. Знакомые говорят, что в пожилом возрасте это нормально. Нужно ли мне обращаться к врачу?**

Долинская Софья Яковлевна, г. Москва

Различают 3 стадии гипертонии – легкую, среднюю и тяжелую, в зависимости от высоты и длительности повторяющихся подъемов артериального давления. В каждой стадии свои симптомы: от шума и боли в голове до необратимых, катастрофических изменений в деятельности сердца, мозга, почек и т.д.

Если у вас верхнее (систолическое) давление не превышает 139 мм рт. ст. – это еще норма. Для одного человека нормальным может быть давление 120/80, для другого – 130/90, а для третьего – 110/70. Патологией мы считаем верхнее давление от 140 мм. Это цифра, на которую нужно ориентироваться, чтобы знать: все, наступил момент, когда самостоятельно не справиться. Заболевание уже есть. Не играйте своей жизнью, идите к специалисту, и он назначит лечение. На начальных стадиях реально вернуть давление к нормальным значениям. Для этого нужны две вещи: желание пациента и голова, то есть знания, доктора. При наличии этих двух составляющих успех гарантирован.

Но даже если давление повысилось, а потом нормализовалось – это все равно тревожный звонок, на который надо обратить внимание. У здорового человека не только не должно повышаться давление до патологических цифр, но и вообще, по большому счету, не должно ничего болеть.

● **Мама принимает сильный гипотензивный препарат, но он мало помогает. Существуют ли какие-то стандартные методы лечения гипертонической болезни?**

Волков С.А., Московская обл.

Успех лечения может зависеть от того, откуда пришло заболевание, где его истоки. Бывает, что начинаем лечить высокое давление гипотензивными средствами, а оно не снижается, состояние не улучшается. Потом при обследовании совершенно случайно обнаруживается заболевание почек. Кстати, оно очень часто бывает причиной развития гипертонической болезни. А лечение должно быть в первую очередь направлено на основное заболевание, в данном случае – на заболевание почек, иначе результата не будет.

Бывают случаи, что приезжает скорая, вводит больному внутривенно сильные гипотензивные препараты, но давление не падает, эффекта нет. А как только дают успокаивающий препарат, оно тут же снижается. Это указывает на «центральный», нейрогуморальный характер заболевания.

Наиболее эффективны гипотензивные средства при сосудистой гипертонии. Но и здесь нужно понимать, что изменяется сама стенка сосуда. Она утолщается, на ней откладываются так называемые холестериновые бляшки. Отсюда наши рекомендации в отношении питания – что можно и чего нельзя (ограничение соли, мучного, яиц и т.д.). А главный вывод такой: лечить надо причину, а не следствие.



Очень многие люди жалуются на гипертонию, но живут, как обычно. Чем же так опасна гипертоническая болезнь?

Попов Сергей Юрьевич, г. Кемерово

Гипертоническая болезнь опасна прежде всего своими осложнениями, которые угрожают жизни человека. Это заболевание относится к сердечно-сосудистым патологиям, поэтому может привести и к инсультам, и к инфарктам. Во время гипертонического приступа происходит резкое сужение сосуда – артерии, а именно артериальная кровь несет кислород и питательные вещества, которыми наши ткани дышат и питаются. И на том участке кровеносной системы, где произошло сужение, будет нарушено, скажем, кровоснабжение мозга. В результате – инсульт. У одного больного может быть поражено левое полушарие, у другого – правое. Заранее сказать, у кого что будет, невозможно.

При стойком диастолическом (нижнем) давлении свыше 150 мм ртутного столба инсульты возникают в 3 раза, инфаркты – в 2,5 раза чаще, чем при нормальном артериальном давлении. А страдают гипертонией в России более 17 миллионов человек, и это количество растет.

Можно ли предотвратить гипертонические приступы, если мне уже поставлен диагноз гипертоническая болезнь?

Соломенцева Анастасия Михайловна, г. Смоленск

Всегда легче предотвратить, чем потом бороться. Это реально, это наиболее эффективно и зависит от нас самих. Вопрос в том, что нужно делать.

Мы будем ориентироваться на цифры. Как только первый раз систолическое (верхнее) давление превысило 140 мм – это повод обратиться к врачу. Ни в коем случае не начинайте самостоятельно бороться с гипертонической болезнью – это игра с огнем. Не принимайте лекарства сами. Вот профилактикой можно заниматься без доктора, но с его советом. Доктор назначает обследование, определяет причину высокого давления и в зависимости от нее назначает лечение. Вот в таком случае вполне реально вернуть свое давление к нормальным показателям.

Если же сильный подъем давления произошел на фоне, казалось бы, полного здоровья, но самочувствие больного вызывает опасения, что это, возможно, инсульт, предынфарктное или предынсультное состояние, тут надо немедленно вызывать скорую помощь, никуда не двигаться, лежать. Можно до приезда доктора приложить грелку к ногам, чтобы расширить сосуды; можно принять какой-то легкий гипотензивный или сосудорасширяющий препарат типа папаверина, но не вставать.



Если же говорить о профилактике вообще, то есть о том, как не доводить себя до таких ситуаций или состояний, то, помимо посильных физических нагрузок, существуют различные народные традиции, способствующие снижению давления. Например, в южных регионах веками пьют зеленый чай – отличное гипотензивное средство. В районах пчеловодства ту же функцию выполняют мед и другие продукты пчеловодства, в Сибири – кедровые орехи. Все это прекрасная профилактика возникновения гипертонической болезни. А вот алкоголь в любых видах и количествах, в том числе пресловутое красное вино, с этой целью я советовать не могу. Курение тоже не рекомендую.

Помогают ли при гипертонии народные средства?

Слепак Жанна Владимировна, г. Челябинск

Это зависит от того, насколько запущена гипертоническая болезнь, на какой стадии человек обратился к специалисту. Если у вас стойкая гипертония 3-й стадии, вам мед или зеленый чай не помогут – они не снизят давление с 200 до 120. Но есть один народный метод, который существует уже много веков, и он оказался весьма эффективным не только для профилактики, но и для лечения гипертонической болезни на всех ее стадиях. Иногда результат бывает после первого же сеанса, иногда приходится «долбить» очень долго. Но я не видел еще ни одного случая, чтобы не помогло. Хотя, конечно, на 3-й стадии заболевания можно говорить, скорее, не об излечении, а об улучшении состояния, то есть о нормализации давления и снятии других симптомов (головная боль, шум в ушах, человек плохо видит, его шатает, дезориентация в пространстве, носовые кровотечения, рвоты). Когда мы доводим человека до такого состояния, что его ничто не беспокоит, причем иногда только одними пиявками, – это прекрасный результат.

И напоследок хочу еще раз акцентировать внимание читателей: лечением гипертонической болезни должен заниматься врач, и только врач. Потому что здесь есть угроза для жизни – угроза, которая кроется в осложнениях.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ

- Измерьте себе давление с помощью тонометра (гипертоникам обязательно надо иметь его дома), чтобы удостовериться, что неприятные симптомы связаны именно с повышением артериального давления.
- Обязательно примите горизонтальное или, если удобнее, полусидячее положение. Выпейте назначенное вам лекарство, приложите к ногам горячую грелку.
- Сделайте легкий массаж воротниковой зоны.
- Запаситесь простейшим гипертоническим сбором: пустырник, корень валерианы, листья брусники и плоды и цветки боярышника. 1 ст. л. залить 0,2 л кипятка и настаивать 30 минут, можно прокипятить не более 5 минут. Во время приступа примите 1/2 стакана.
- Для профилактики приступов при почечной гипертонии хороши почечные сборы и особенно толокнянка (медвежьи ушки). Заваривать и пить по инструкции на упаковке.



Источник живой воды

Как на теле человека есть точки акупунктуры, выходы энергетических каналов, воздействуя на которые, можно повысить энергетику нашего организма и вылечить тот или иной недуг, так и на теле Земли существуют зоны выхода космической энергии. Если мы в них оказываемся, они заряжают нас чрезвычайной силой и лечат любые болезни. И если в этих «местах силы» бьет из самых недр Земли ключ, то это – источник исцеляющей живой воды.

ДВА ВДОВЦА

Вдовцами с отцом мы стали почти одновременно. Мама умерла в марте, а в апреле скончалась и моя жена от сердечного приступа. Так что горевать нам с папой пришлось и вместе, и вдвойне. Каждый день я приходил к нему, чтобы нам с ним не было так одиноко, а потом и совсем к нему переехал. Тем более что у отца начались серьезные проблемы с ногами. Сосуды плохие стали, полиартроз. В общем, из дома он в свои 72 года уже выходить не мог, хотя для многих стариков это не возраст.

ПОМОЩЬ, ПОСЛАННАЯ СВЫШЕ

Решил я отца подлечить. Достал ему путевку в санаторий, недалеко, в Подмосковье, чтобы иметь возможность почаще его навещать. Ну, собрал его, погрузил в машину, поехали. Когда проезжали мимо Сергиева Посада, я уговорил отца посетить святое место. Обошли всю обитель, сходили в храм, святой водички попили. И тут подходит к нам какая-то нищая бабушка с протянутой рукой. Отец расчувствовался, дал ей денег, а она вдруг показала отцу на его ноги и прошамкала беззубым ртом: «Ступай на Гремячий Ключ!» Мы с отцом сначала не поняли, куда же его старушка-то послала, но, на наше счастье, проходил мимо молоденький монашек. Видимо, услыхал он слова нищенки, глянул на отца, увидел, как тот с трудом ковыляет, и тоже сказал: «Правда, съездите на Гремячий Ключ. Это недалеко. Там многие исцеляются, может, и вам поможет».

И как-то само собой вышло так, что, вместо того чтобы поспешить в санаторий, мы стали узнавать дорогу у местных на этот самый Гремячий Ключ. Ехать было действительно недалеко, по маршруту местного автобуса, что ходит от железнодорожной станции до деревни Малинники. А там уже поворот с указателем – Гремячий Ключ. Что за странное название, думал я по дороге, – гремячий? Чем это он там гремит? Но когда мы прибыли на место, то увидели настоящий водопад, бьющий из-под горки. И он если и не гремел, то все же шумел. Над ним была сооружена деревянная купальня, где можно было без помех раздеться и с чувством принять холодную ванну или душ. Но к купальне была многочисленная очередь, хоть день был и не выходной. Встали и мы.

НАСИЛИЕ ВО СПАСЕНИЕ

Каких только разговоров о чудесных исцелениях не услышал я в очереди! Только мой дорогой папа, наслушавшись всех этих рассказов, вдруг категорически отказался лезть в холодную воду. Даже из очереди вышел и довольно резво пошел прочь. Я бросился за ним и стал его уговаривать. На меня-то очень большое впечатление произвели все эти истории. Он же, напротив, забормотал что-то вроде того, что не верит в бабкины сказки, а если кому-то и помогло, значит, и особой болезни у того, мол, не было. Меня тогда прямо такое отчаяние взяло, даже злость! Сам-то я видел в этом несомненную помощь свыше, посланную нам прямо в стенах монастыря святого Сергия Радонежского, по воле которого, как говорили вокруг, и возник этот источник, и я верил, что это не случайно. Не помня себя, сгреб я со всей силы отца в охапку, потащил к купальне и заорал не своим голосом: «Люди добрые, помогите, пустите без очереди, а то он вырвется! А у него ноги уже почти не ходят!» Сейчас сам себе удивляюсь, как это у меня вышло, я вообще-то человек довольно стеснительный. Очередь сначала притихла, а потом все загалдели, сочувствуя. И тут, откуда ни возьмись, вышли мне на помощь два здоровенных мужика. Оказалось потом – два брата-близнеца. Ездят каждое лето к этому целебному источнику, и жен, и детей возят, чтобы не болели. И вот с их помощью втащили мы моего упирающегося папашу в купальню, раздели да и макнули с головой. Конечно, пришлось и мне окунуться. Ну, не знаю, как у отца, а у меня возникло такое ощущение, как будто я заново родился да вновь окрестился.

ПОСЛЕ КУПАНИЯ

После купания отец стал тихий-тихий. Вышли мы наружу, смотрю, он идет еле-еле, боится, видно, как следует наступить. Я сначала испугался – вдруг навредил? А потом смотрю – с каждым шагом он идет все уверенней, все бодрее, а потом вдруг выпрямился, стал ступать твердо, и мне показалось, что он даже как будто и помолодел. Потом смущенно так заулыбался, сам не понимает, что произошло.

В санаторий мы приехали только к ночи, нас и принимать уже не хотели. Через месяц пребывания там отца было не узнать, то ли его подлечили, то ли купание в источнике так подействовало. Когда мы поехали обратно, он сразу мне заявил, что надо обязательно к источнику свернуть, действие его закрепить. Я усмехнулся, вспомнив, как я его с двумя парнями насильно затаскивал, но промолчал и, конечно, согласился.

С тех пор мы с отцом за лето хоть раза два, да к Гремячему Ключу выбираемся. Уже четвертый год ездим. Отцу с каждым разом становится все лучше и лучше, но я все равно его каждый год в санаторий посылаю, регулярное лечение не повредит. Тем более, как он мне сам признался, в санатории он больше всего любит – как вы думаете, что? – танцы!

Решетов Игорь Владимирович, Московская обл.





ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог, кандидат психологических наук Наталья Владимировна Савельева.



НАДО ЛИ ПОДАВЛЯТЬ ЭМОЦИИ?

- **Обычно я подавляю свои эмоции – радость, обиду, злость, слезы. При этом испытываю сильный физический дискомфорт. Если перестаю себя контролировать, то становится сложно остановить поток эмоций. Подскажите, пожалуйста, как мне с этим справиться?**

Ветрова Татьяна, г. Дружная Горка

Мы учим своих детей держать нож в правой руке, а вилку в левой, здороваться со старшими и помогать по хозяйству, но почему-то иногда совершенно забываем о том, чтобы научить их в социально приемлемой форме выражать свои эмоции. Когда малыш плачет, ему либо дают то, что он просит, либо категорично и жестко приказывают утереть слезы.

Став взрослыми, продолжаем действовать по этому принципу – держимся до последнего, а уж если позволили – то эмоции хлещут через край… Что же делать?

Все очень просто – научить своего внутреннего ребенка делать то, чему его не обучили в детстве.

А для этого нужно задавать себе несколько вопросов:

1. Что я сейчас чувствую?

2. Почему я сдерживаю свои эмоции?

3. Как я могу проявить свои чувства?

Первый вопрос должен звучать в голове постоянно – ведь умение прислушиваться к своему состоянию помогает лучше понимать себя и принимать правильные решения. Ответом на второй вопрос может быть что угодно – от стеснения и чувства неудобства перед окружающими до страха потерять над собой контроль. И наконец, ответ на третий вопрос поможет вам найти комфортные для вас и окружающих формы проявления чувств. Вариантов здесь множество – от вербального выражения («Мне обидно, когда ты так делаешь») до поведенческого (когда переполняет злость, лучше найти укромное местечко и постучать кулаком по стене, чем копить этот негатив внутри). Каждый человек может найти свои способы выведения эмоций наружу и при этом сохранить душевное спокойствие и доброжелательные отношения с окружающими.

КОГДА ОПУСТЕЛО ГНЕЗДО

- **Наши дети выросли, завели свои семьи и разъехались. И с тех пор у моей жены появились проблемы со здоровьем. То усталость ни с чего, то головокружение, то сердце болит. В последнее время работаю на оплату консультации очередного медицинского светила. И все они какую-то мелочь находят, что-то лечат, но в одном сходятся: со здоровьем все в пределах возрастной нормы (ей 63 года), и причина в ее настрое. Как помочь жене?**

Васильев М.Н., г. Волгоград

История, описанная вами, в учебниках по семейной психологии называется «синдром пустого гнезда». Живет пара, растит детей, хранит очаг, а потом птенцы разлетаются. И если супруги привыкли все время что-то делать, думать, чувствовать, то образовавшееся пустое место должно быть немедленно заполнено. Вам легче – вы при деле, а мужское счастье очень зависит от работы, особенно если там успех. А жена? У нее-то что эту пустоту заполнит? Ощущения от собственного тела вы тоже чувствуете, но голова занята работой. А у жены – ничем. И несуществующие болячки очень удобно занимают эту нишу. Иногда – навсегда. Человек становится завсегдатаем поликлиник. Ни вам, ни жене этого, надеюсь, не надо? Поэтому главный вопрос: чем ей заполнить эту пустоту? И желательно так, чтобы удовольствие было. Знаете, говорят, старость дается человеку, чтобы успеть то, что всегда хотелось, но не сумел. Время, мысли, силы, деньги можно употребить на заботу о внуках, поездку к друзьям юности, с которыми давно пора встретиться, на проведение семейных праздников и укрепление традиций. Это время будет не потрачено впустую, а заполнено эмоциями, которых так не хватает вашей жене. Подумайте, какие дела может она сделать, чтобы почувствовать себя нужной? Конечно, заболел – и все бегут на помощь: это легче, чем самой быть нужной кому-нибудь.

КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ?

- **Я очень боюсь перемен. Мне жаль расставаться со старой одеждой, не могу решиться найти другую работу, поменять образ жизни. Я не хочу ничего менять, не хочу прилагать усилия, хотя меня многое не устраивает и теоретически что-то изменить хочется. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать.**

Беляков Иван, г. Калуга

Иван, даже в самом вашем письме ясно видны противоречивые настроения: с одной стороны, ничего менять вы не хотите, но с другой – «изменить что-то хочется». Если бы вы в привычном ритме жизни чувствовали себя гармонично, я бы не стала вам советовать ничего менять. Но раз уж вас многое не устраивает в существующем положении дел, значит, пришло время для активных действий!

Страх перемен заложен в каждом человеке достаточно глубоко. И связан он, во-первых, с необходимостью брать ответственность за свои решения, а во-вторых, с выходом из зоны комфорта, который происходит при любом изменении в привычном ходе вещей. Интересно, что неприятные, дискомфортные ощущения человек испытывает даже при позитивных изменениях, например при переезде в новую квартиру или впервые оказавшись в дорогом ресторане.

Но человек уж так устроен, что к любым переменам привыкает быстро, расширяя свою зону комфорта. Поэтому не стоит из-за этого отказывать себе в привлечении в жизнь позитивных перемен.

Чтобы научиться легко покидать и возвращаться в зону комфорта, необходима тренировка. Попробуйте каждый день делать какую-нибудь мелочь по-новому: наденьте пиджак вместо обычной водолазки, купите в магазине новый сорт чая, позвоните другу, с которым сто лет не общались… Эти маленькие нововведения постепенно придадут сил для более серьезных свершений.



Люблю домашний уют

Познакомлюсь с мужчиной от 55 до 68 лет, не ниже 170 см. Не против, если будет инвалид, но без вредных привычек и проблем, с доброй душой. Вы из Карелии, Ленинградской, Владимирской, Московской областей, можно из Новороссийска, Одессы, Средней полосы России. Мне 59 лет (167-68), вдова, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Люблю кулинарию, шить, вязать крючком, чистоту и порядок дома. Жду СМС, звонков.

Надежда, Карелия, г. Лахденпохья, тел. 8-921-459-90-80

Где моя половинка?

Одинокий мужчина, 56 лет (163-70), очень хочет найти свою вторую половину. Не курю, не пью, руки и голова на месте. Одна проблема: после ДТП хожу с тросточкой. Согласен на переезд. Где ты, моя половинка? Отзовись!

Александр, тел. 8-905-184-01-87

Очень жду ваших писем

Мне 46 лет, рост 158 см, средней полноты, по гороскопу Дева. Веду здоровый образ жизни, общительная, доброжелательная. Работаю. Рано осталась без мужа. Сын уже взрослый, работает. Хочу найти друзей и подруг. Будем дружить, переписываться. Очень скучно и одиноко одной. А добрые письма – это всегда радость. Очень люблю писать их и получать. Пишите, и я обязательно отвечу!

Адрес: Сухаревой Вере Евгеньевне, 119421, г. Москва, ул. Новаторов, д. 10, корп. 2, кв. 161

Жить одной тоскливо

Вдова уже 2 года. Мне 73 года, рост 150 см, средней полноты, по гороскопу Весы. Возраста своего не чувствую. Со здоровьем пока, слава Богу, все хорошо. Хозяйственная, чистоплотная, порядочная. Сейчас бы только жить и радоваться, потому что детей вырастила, выучила. Но судьба-злодейка распорядилась по-своему – отняла у меня мужа. Я очень болезненно переживаю до сих пор. Есть две дочки, внук и 2 внучки, но все живут отдельно. Дачи не имею. Жить одной тоскливо. Хотелось бы, чтобы и у меня была вторая половинка. Вы вдовец, моложе меня года на 3-4, потому что мужчины слабее и болезненнее.

Адрес: Щукиной Марии, 187110, Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Ленина, д. 24, кв. 18. Тел. +7-963-315-16-86

Познакомлюсь с православным человеком

Вдова, 75 лет, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Хожу с палочкой, но себя обслуживаю и еще за кем-то могу поухаживать, если не поднимать тяжестей. Православная, честная, добрая, без вредных привычек, с чувством юмора. Пенсия небольшая (колхозная). Готовлю неплохо. Я бедная, не жадная и не скандальная. Рост 157 см, вес 78, полная в меру. Хочу познакомиться с одинокими женщиной или мужчиной от 75 до 83 лет без вредных привычек, не судимыми и только православными. Так сложилась судьба, что осталась без жилья. Согласна на переезд.

Адрес: Конышевой Евгении Михайловне, 617742, Пермский край, Чайковский р-н, п/о Прикамский, д/в

Ищу православную подругу

Мне 62 года. Познакомлюсь с одинокой православной и воцерковленной женщиной, живущей в своем доме среди природы, рядом с храмом. Желательно из Ленинградской, Псковской или Новгородской областей. Будем переписываться и, если Богу угодно, ездить друг к другу в гости.

Адрес: Людмиле, 198320, г. Санкт-Петербург, Красносельский р-н, ул. Юных Пионеров, д. 16, кв. 27

Вы надежный и добрый

Для серьезных отношений и семейной жизни надеюсь встретить мужчину надежного, порядочного, без вредных привычек, до 73 лет. Хочется прожить отпущенные Богом годы спокойно, в любви и согласии. Мне 68 лет, по гороскопу Весы. Добрая, отзывчивая. Люблю уют, с удовольствием тружусь на огороде. Люблю готовить, особенно восточные блюда, так как я из Узбекистана, из г. Ферганы. Веду здоровый образ жизни, занимаюсь медитацией и каждый день благодарю Бога за то, что живу. Согласна на переезд, своего жилья нет.

Адрес: Галота Алле Петровне, 352085, Краснодарский край, Крыловский р-н, ст. Октябрьская, ул. Тимирязева, д. 4, кв. 1

Мы найдем свое счастье

Надеюсь познакомиться с мужчиной до 70 лет, чутким, интеллигентным, со своим жильем (у меня его нет). Возможно, откликнется вдовец, который пригласит меня к себе, и мы найдем свое счастье. Конечно, все будет зависеть от того, как сложатся переписка и душевное общение. Мне 66 лет (160-63), вдова, высшее образование, вредных привычек нет, веселая, общительная. Хотелось бы еще побродить с любимым человеком по лесу, съездить на море и вообще поездить по России.

Адрес: Ниловой Надежде Васильевне, 663340, г. Норильск, Кайеркан, ул. Шахтерская, д. 9, кв. 615

Душа всегда молода

У меня высшее образование, вредных привычек нет, рост 176 см. Веду здоровый образ жизни, люблю природу. Интересуюсь садоводством и спортом. Порядочный, современный, интеллигентный человек. Хоть уже 58 лет, в душе молод. Жду письма, звонка от порядочной женщины без вредных привычек. Вы желательно с жильем, из Москвы, ближнего Подмосковья, Краснодара и других южных районов, в том числе из сельской местности.

Адрес: Маслову Николаю В., 390046, г. Рязань, ул. Есенина, д. 69, кв. 5. Тел. 8-910-562-04-90

Ищем детей блокадного Ленинграда

Профессиональное училище №3 имени трижды Героя Советского Союза маршала авиации А.И. Покрышкина г. Бийска Алтайского края разыскивает детей блокадного Ленинграда. Тех, кого эвакуировали в наш край с 1942 по 1944 год и кто обучался в РУ №2 (ныне ПУ №3) г. Бийска. В 1944 году 66 выпускников нашего училища были направлены на Невский завод им. Ленина и 23 человека – на завод «Экономайзер» в г. Ленинград. Очень хочется узнать об их дальнейшей судьбе, о годах учебы в училище, воспоминания о сверстниках. Просим откликнуться бывших учащихся или их родственников в связи с открытием мемориала. Он станет символом увековечивания памяти всех эвакуированных детей в Алтайский край в годы войны.

Адрес: 659325, Алтайский край, г. Бийск, ул. Куйбышева, д. 106, ПУ №3. Тел. 8(3854)33-66-10. E-mail: prof3@mail.biysk.ru. Сайт: www.prof3.biysk.ru

Люблю землю, цветы

Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, не судимым, без вредных привычек, который не растерял душевную теплоту. Вы внимательный, отзывчивый и можете быть верным только одной женщине. О себе: 57 лет (150-58), работящая, заботливая, умею сопереживать. Хотя живу в городе, мне очень нравится деревня. Люблю землю, цветы.

Адрес: Татьяна, Мурманская область, тел. 8-921-171-37-94

Хочу в Санкт-Петербург

Мне 35 лет (164-69). Мечтаю познакомиться с умным, добрым, надежным человеком из Санкт-Петербурга или Ленинградской области для создания семьи и рождения ребенка. Не из мест лишения свободы. Интересуюсь искусством, психологией, иностранными языками. Люблю Санкт-Петербург, восхищаюсь его красотой.

Адрес: Пановой Лилии Б., 400137, г. Волгоград, д/в

Надеюсь на счастливую встречу

Мне 27 лет, по гороскопу Дева. Инвалид 1-й группы. Плохо передвигаюсь, но по дому делаю все сама. Имею высшее образование. Вредных привычек нет. С хорошей фигурой, без детей, замужем не была. Хочу познакомиться с молодым человеком от 28 до 35 лет.

Ольга, Ленинградская обл., тел. +7-921-096-59-39

Ищу свою половинку

Мне 58 лет (157-80), на пенсии, жилищных проблем нет. Очень одинока. Хотела бы найти мужчину до 70 лет без жилищных проблем, некурящего и не алкоголика. Вы хозяйственный, с чувством юмора. Интересуетесь литературой, искусством, путешествиями.

Московская обл., тел. 8-915-213-67-91



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Есть у меня мечта...

Мне 64 года, дочь взрослая, у нее своя семья. Я не пью, не курю. Есть мечта – иметь домик на берегу речки, чтобы вокруг был лес. И жить там с любимой женщиной. Ходить в лес по грибы, по ягоды. Хочется поработать и на огороде. Где найти такую женщину? Помогите советом!

Адрес: Касс Александру Югановичу, 663920, Красноярский край, г. Уяр, ул. Бограда, д. 69, кв. 1

Вы заботливый, уравновешенный

Мне 41 год, симпатичная, ласковая, средней полноты, рост 162 см. Веду здоровый образ жизни, без материальных и жилищных проблем. Образование высшее, работаю в школе учителем. Воспитываю сына, ему 13 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким симпатичным мужчиной от 38 до 48 лет, с хорошими руками и светлой головой. Вы трудолюбивый, заботливый, ласковый и уравновешенный, без вредных привычек, ростом от 165 см, желательно из Санкт-Петербурга или других близлежащих городов. Образование значения не имеет. Не приемлю измену, ложь.

Адрес: Тимофеевой Маргарите Владимировне, 195271, г. Санкт-Петербург, ул. Замшина, д. 31-3, кв. 135

Познакомлюсь с доброй женщиной

Симпатичный мужчина, 42 года (180-79). Познакомлюсь с женщиной от 35 лет, не склонной к полноте, милой, доброй, искренней, можно из сельской местности. Для серьезных отношений.

Саша, тел. 8-917-767-84-76

Нужен муж и отец

Хочу познакомиться с мужчиной без проблем, зависимостей, который полюбил бы меня и моего 4-летнего сына. С отцом ребенка мы не общаемся. Мне 29 лет (168-75), живу в своем доме. На переезд в другой город не согласна. Работаю, веду здоровый образ жизни.

Елена, г. Липецк, тел. 8-951-308-62-43

Надеюсь создать семью

Мне 33 года, есть группа инвалидности. Ищу добрую порядочную женщину для создания семьи. Буду хорошим мужем.

Адрес: Журкину Ивану, 346789, Ростовская обл., г. Азов, пер. Димитрова, д. 34, кв. 83. Тел. 8-950-850-48-71

Хочется жить

Мне 70 лет, на пенсии. Случилась беда, да и хондроз мучает, ноги болят. Но еще хочется жить, бойкая. Отзовитесь, одинокие люди моего возраста из Новгородской, Ленинградской, Кировской, Архангельской областей, Старой Руссы, Карелии. Согласна на переезд (кроме Мурманска).

Валя, г. Мурманск, тел. 8-902-133-05-47

Лучше думать о хорошем

Мне 49 лет (152-50), внешность нормальная. По характеру добрая, спокойная, честная. Люблю животных, бережно отношусь к природе. Веду здоровый образ жизни. Стараюсь думать и говорить только о хорошем. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым непьющим мужчиной. Допустима группа инвалидности.

Адрес: Майбуровой Марине Евгеньевне, 167031, Коми, г. Сыктывкар, ул. 28-й Невельской дивизии, д. 19, кв. 2

Нужен друг, единомышленник

Надеюсь найти в городе Саратове или его пригороде хорошего друга – пенсионера, педагога по профессии, моего возраста или чуть старше. Мне 65 лет, средней полноты, рост 163 см.

Адрес: Платоновой Светлане Ильиничне, 410069, г. Саратов, ул. Гусельская, д. 39, кв. 2. Тел. 8-987-306-12-55

Нет родственной души

Мне 74 года, вдова, живу в однокомнатной квартире, дети далеко. Трудно одной. Хочется найти родственную душу, чтобы скрасить свое одиночество, чтобы можно было обо всем поговорить. Вы грамотный, порядочный, не жадный, честный человек.

Клавдия Яковлевна, Краснодарский край, тел. 8-918-215-54-95

Дорогие одноклассники!

Хочу, чтобы откликнулись мои дорогие одноклассники: Надя Кустова, Лида Фофанова, Света Савина, Аля Данилова, Юра Ирьянов, Вадик Волегов и другие. А учились мы с 1949-го по 1959 г. на ст. Чепца Удмуртской АССР. Все разъехались по России, ближнему зарубежью. Очень хочется встретиться. Может, я смогу организовать нашу встречу.

Адрес: Чечегову Ивану Нестеровичу, 617120, Пермский край, г. Верещагино, ул. Павлова, д. 32, кв. 17

Улыбнуться некому

Откликнись, добрый, ласковый, порядочный, хозяйственный, непьющий и некурящий человек! Есть дом в деревне, но нет в нем мужчины. Живу в городе с детьми. В деревне одна не могу – тяжело. И, чего греха таить, одиноко. Улыбнуться некому. Ни слова нежного сказать, ни прикоснуться… Мне 59 лет. Люблю лес, цветы, грядки.

Адрес: Елене Федоровне, 660094, г. Красноярск, ул. Транзитная, д. 38, кв. 87. Тел. 8-965-891-18-86

Нужна хозяйка и жена

Мне 37 лет, инвалид 2-й группы (проблемы с голосом). Нет ни жены, ни близкой подруги. Мне одиноко.

Адрес: Кудинову Сергею, 398043, г. Липецк, ул. Циолковского, д. 21, кв. 16. Тел. 8-904-289-46-61

Устала от одиночества

Мне 73 года. Дети живут в разных городах, а я одна в большом доме в сельской местности. Ищу душевного человека своего возраста. Приглашу к себе, но могу и переехать.

Адрес: Баландиной Тамаре, Саратовская обл., тел.: 8-845-513-37-16 (дом), 8-909-340-17-07 (сот.)

Вместе победим недуги

Вдова, 68 лет (158-58), выгляжу моложе. Живу в миллионном городе, но мне так одиноко! Дети живут отдельно. Активная, хорошая хозяйка, гостеприимная, добрая, чистоплотная. Хочу встретить мужчину отзывчивого, внимательного, надежного, без вредных привычек, ростом от 170 см. Вместе мы победим все недуги. Вы желательно из Челябинска или пригорода.

Адрес: Валентине, 454047, г. Челябинск, ул. 60 лет Октября, д. 38б, кв. 47. Тел. 8-919-348-27-87

Добрая, симпатичная

Одинокая вдова, 63 года, без детей и внуков, симпатичная, чистоплотная, с высшим образованием. Добрая, люблю животных. Хочу познакомиться с мужчиной от 60 до 70 лет, желательно вдовцом. Вы аккуратный, добрый, любящий животных, из Средней полосы России или с юга (Ростов, Краснодар). Согласна на переезд.

Галина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-950-000-45-20

Для общения и помощи

Дорогие одинокие дачники и дачницы! Если вы хотите общения и посильной помощи, буду рада знакомству. Позаботимся друг о друге. Мне 70 лет, добрая, порядочная, чистоплотная.

Носова Р.В., г. Москва, тел. 8-915-418-64-51

Позвоните, добрый и порядочный!

Мне 63 года (158-71), по гороскопу Овен, образование высшее. Еще работаю. Православная, общительная, ответственная. Веду здоровый образ жизни. Люблю природу, пешие и лыжные прогулки, занимаюсь огородничеством. Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочным и надежным мужчиной до 65 лет, желательно вдовцом, из Москвы или Подмосковья.

Раиса, Московская обл., тел. 8-910-472-43-02

Давайте переписываться!

Может быть, найдется человек, такой же одинокий, как я, мужчина или женщина, для переписки. Славянка, 67 лет, рост 163 см, средней полноты.

Адрес: Козулиной Любови Ивановне, 670045, Бурятия, г. Улан-Удэ-45, ул. Сосновая, д. 14, кв. 89. Тел. 8-924-773-60-62



Жена после инсульта

В августе 2011 года у моей жены случился инсульт. Парализовало всю левую сторону. Прошла курс лечения в больнице (21 день). С того времени рука и нога не работают, висят как плети. Передвигаю ее на коляске. Гул и боли в голове, разговаривает с трудом. Возможно, есть народные методы лечения. Возможно, кому-то удалось вылечиться с их помощью. Помогите нам, пожалуйста!

Адрес: Петрову Петру Николаевичу, 453524, Башкирия, Белорецкий р-н, п. Верхний Авзян, ул. Ленина, д. 40

Верю в народную медицину

У внука заболевание почек, гломерулонефрит. Говорят, это неизлечимо. Может, есть народное средство? Я – человек, верующий и в Бога, и в народные рецепты. У меня на окошке золотой ус, герань, алоэ, каланхоэ… Чем помочь внуку?

Адрес: Швайбович Нине Николаевне, 652470, Кемеровская область, г. Анжеро-Судженск, ул. Желябова, д. 15, кв. 20

Болезнь Рейно и волчанка

Болезнь Рейно 2-й стадии и системная красная волчанка. Если есть народные средства от этих болезней, возможно, кто-нибудь поможет нам советом, рецептом. Будем очень благодарны всем!

Адрес: Бородиной Ксении Владимировне, 663340, Красноярский край, г. Норильск, р-н Кайеркан, ул. Шахтерская, д. 24, комн. 717

Не справиться с диабетом

Поскольку у меня сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый), очень нужен для лечения топинамбур (земляная груша). Говорят, что помогают и створки фасоли, но я не могу все это достать. Пожалуйста, помогите справиться с болезнью! Мне 66 лет.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140101, Московская обл., г. Раменское, ул. Бронницкая, д. 27, кв. 60. Тел.: 8-496-46-3-34-65 (дом.), 8-964-638-67-84 (сот.)

Диабет и артроз

У меня сахарный диабет 2-го типа. Кроме того, ноги отказывают. После травмы – деформирующий артроз, и вторая нога заболела. Врачи говорят, что надо менять суставы. Очень прошу, подскажите, чем лечиться! И если у кого есть китайский лук, прошу поделиться.

Адрес: Ивановой Надежде Васильевне, 633340, Новосибирская обл., г. Болотное, ул. Мичурина, д. 25. Тел. 8-960-795-78-12

Не сплю из-за судорог

Мне 65 лет, очень беспокоят судороги в ногах. Ночью плохо сплю, а потом весь день болею. Помогите, если кто знает лечение!

Адрес: Хариной Тамаре Дмитриевне, 690092, Приморский край, г. Владивосток, ул. Добровольского, д. 9, кв. 232

Очень беспокоит зоб

Очень прошу, помогите советами, народными рецептами, если кто сталкивался с таким заболеванием, как у меня! Зоб на щитовидной железе, на правой доле. Большой, 13 на 15 см. Онкологии нет (делали пункцию), но очень беспокоит. Предлагают операцию, а у меня больное сердце и другие заболевания. Откликнитесь, дорогие люди, если вы смогли с этим справиться! Очень жду.

Адрес: Малько Оксане Николаевне, 346404, Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Мацоты, д. 32, кв. 74

Хожу только с палочкой

Болит весь позвоночник. Врачи поставили такой диагноз: двусторонний гипартроз с деформацией коленных суставов, системный остеопороз, спондилопатия. Выписали таблетки, мази, но они не помогают. Еще у меня пупочная грыжа, стенокардия, ишемия, остеохондроз, панкреатит. Мучают сильные боли в коленках, хожу с палочкой. Мне 68 лет. Прошу помочь советом. Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Купцовой Анне Игнатьевне, 301109, Тульская обл., Ленинский р-н, п. Прилепы, ул. 40 лет Победы, д. 9, кв. 1. Тел. 8-953-438-74-16

Больно смотреть на внука

Внук инвалид 1-й группы. После травмы он не ходит уже 3 года. От пояса ничего не работает, да еще приступы эпилепсии мучают. Как больно смотреть на близкого человека, которому очень плохо и нечем помочь! Нам посоветовали для лечения 2 магнита, чтобы на одном был плюс, на другом минус. Говорят, их продают, но мы нигде не встречали. У нас есть магниты из радио. Но мы не можем понять, где плюс, а где минус. И еще советовали достать легированную сталь, чтобы сделать внуку лечебные стельки (размер 42). Очень прошу помочь, если у кого есть возможность! Надеюсь на добрых людей.

Адрес: Махановой Алле Ивановне, 309341, Белгородская область, Борисовский район, пгт Борисовка, ул. Ново-Борисовка, д. 45Д/2

Внук не может ходить в садик

Внуку уже скоро исполнится 4 года. Врачи поставили такой диагноз: гиперактивный нейрогенный мочевой пузырь. А еще у него долихосигма (лишняя петля в кишечнике). Из-за этого внук не может ходить в садик. Лечили его в больнице, но результата нет. Если кто встречался с такими заболеваниями у детей, пожалуйста, позвоните или напишите, очень просим!

Адрес: Александровой Людмиле Ивановне, 350910, Краснодарский край, п. Пашковский, ул. Гоголя, д. 57. Тел.: 8-918-029-78-04, 8-960-478-09-83

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Чем лечиться?

Мне 64 года, год назад при обследовании обнаружили кисту в правой гайморовой пазухе, кортикальную церебральную атрофию 1-й степени. И еще воспалились лимфоузлы. Кто знает, как вылечиться? Прошу вашей помощи!

Адрес: Колясовой А.Д., Свердловская обл., Пригородный р-н, п. Горноуральский, д/в

Дочь теряет память

Сильно больна дочь. Она теряет память после тяжелой операции (была травма). Очень нужна трава ястребинка, у нас ее нигде нет. Очень прошу вас помочь! Дочка еще молодая, и у нее есть дочь. А мы уже старики, нам по 70 лет. Вся надежда только на вас.

Адрес: Тихоновой Ольге Ильиничне, 397240, Воронежская обл., п. Грибановский, ул. Ленинская, д. 225

Одна со своей бедой

Случилось горе – умерла моя любимая внучка (7 лет). Дочь ушла из дома и сказала, что не вернется. И вот я осталась совершенно одна со своим горем. Уже 5 месяцев каждый день слезы. Мне кажется, что я не выдержу. Помогите мне, люди добрые! У меня никого нет, один кот…

Галина, Кировская обл., тел. 8-953-698-99-53

Гастрит и колит

Беспокоят хронический гастрит с пониженной кислотностью и хронический колит. Пью очень много таблеток, но как только заканчиваю их пить, снова все болит. Я уже все ем в отварном виде и нежирное. Может, подскажете мне травы и диету? Недавно перенесла горе – сын со снохой попали в аварию. Очень переживала. Может, все на нервной почве. Если у кого есть хорошие рецепты, так пришлите, пожалуйста, буду очень рада.

Адрес: Рутко Римме Павловне, 150061, г. Ярославль, Архангельский проезд, д. 7а, кв. 51

Чем лечить детей?

У меня двое детей, 6 и 8 лет. Очень прошу ваших советов по лечению бронхита и гайморита. И еще по лечению ВИЧ-инфекции. Очень нужно. А может, есть бабушка, которая лечит энурез и заикание? Но только в Новосибирске, потому что возить ребенка далеко не смогу. Надеюсь, на мое письмо откликнутся добрые люди.

Адрес: Холодняк Наталье, 630052, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, д. 4-1, кв. 75

На грани нервного срыва

Уже 3 года моя жизнь просто невыносима. Столкнулась с таким заболеванием, как демодекоз (перьевой клещ). Ездила в областную поликлинику, но там не помогли. Зуд по всему телу невыносимый, не уснуть от него. Клеща обнаружили даже на ресницах. Так можно дойти до нервного срыва. Дерматолог уже намекала, что мне нужно к психотерапевту. Выписанные мази не помогают. Сама делаю отвар с полынью и чистотелом, обтираю все тело, но облегчение временное. Перьевые подушки давно выброшены, все проглаживаю ежедневно, утром и вечером. Прошу откликнуться тех, кто справился с этим заболеванием. Очень нужна ваша помощь!

Адрес: Урбанович Валентине Станиславовне, 223056, Беларусь, Минский р-н, г. Сеница, ул. Набережная, д. 54В, корп. 1, кв. 59

Каждый день приступы эпилепсии

Мне 60 лет, инвалид 2-й группы. У меня заболевание мозга – астроцитома. На этой почве развилась эпилепсия. Сделали операцию – трепанацию черепа 2 года назад. На том лечение и закончилось. А у меня приступы эпилепсии каждый день, иногда и не один раз. Уже измучилась. Очень прошу помощи в лечении и буду благодарна всем, кто откликнется.

Адрес: Парамоновой Татьяне Константиновне, 153021, г. Иваново, ул. Рабфаковская, д. 10/96, кв. 22

Прошу молитвенной помощи

Обращаюсь к православным людям за молитвенной помощью (рецептов не присылайте, пожалуйста). Прошу помолиться о здравии раба Божьего Анатолия. У него коксартроз и проблемы с позвоночником. И о Михаиле, тяжко болящем (инсульт), и о рабе Божьем Евгении (проблемы с мозжечком). Также о здравии заблудшей рабы Божьей Валентины, которая очень тяжело больна телесно, а еще более – духовно. Она в секте. Мне будет жаль, если она умрет не как православный человек. Ее отец был батюшкой, и вот они встретятся… Что она скажет в свое оправдание? Дай вам Бог здоровья и всего доброго!

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская обл., г. Железнодорожный-8, мкр-н Павлино, д. 25, кв. 167

Опущение органов

У меня сильное опущение внутренних органов. Кто знает, как избавиться от этой напасти?

Адрес: Беловой Таисии Васильевне, 350911, г. Краснодар, ул. Кубанская, д. 30

Операций уже боюсь

Мне 58 лет. В 2011 году была операция: ушили пупочную грыжу, а также удалили желчный пузырь с камнями. Прошел год – и снова грыжа чуть ниже пупка, довольно большая. В мае 2012 года сделали пункцию из-за кисты в почке. Удалили (она была около 11 см). В декабре 2012 года киста опять выросла до 8 см. Операций уже боюсь. Да и средств нет, и все повторяется. Еще обнаружили хронический атрофический гастрит. А у дочери (ей 17 лет) частые и сильные носовые кровотечения, болит голова, кровоточат десны. Еще периодически болит живот около пупка справа, но врачи ничего не находят. Пожалуйста, помогите нам с дочкой добрыми советами!

Адрес: Анисовой Людмиле Алексеевне, 241511, Брянская обл., Брянский р-н, п. Ивановка, ул. Школьная, д. 33

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №3(269)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 22.01.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 11 февраля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 250 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».



